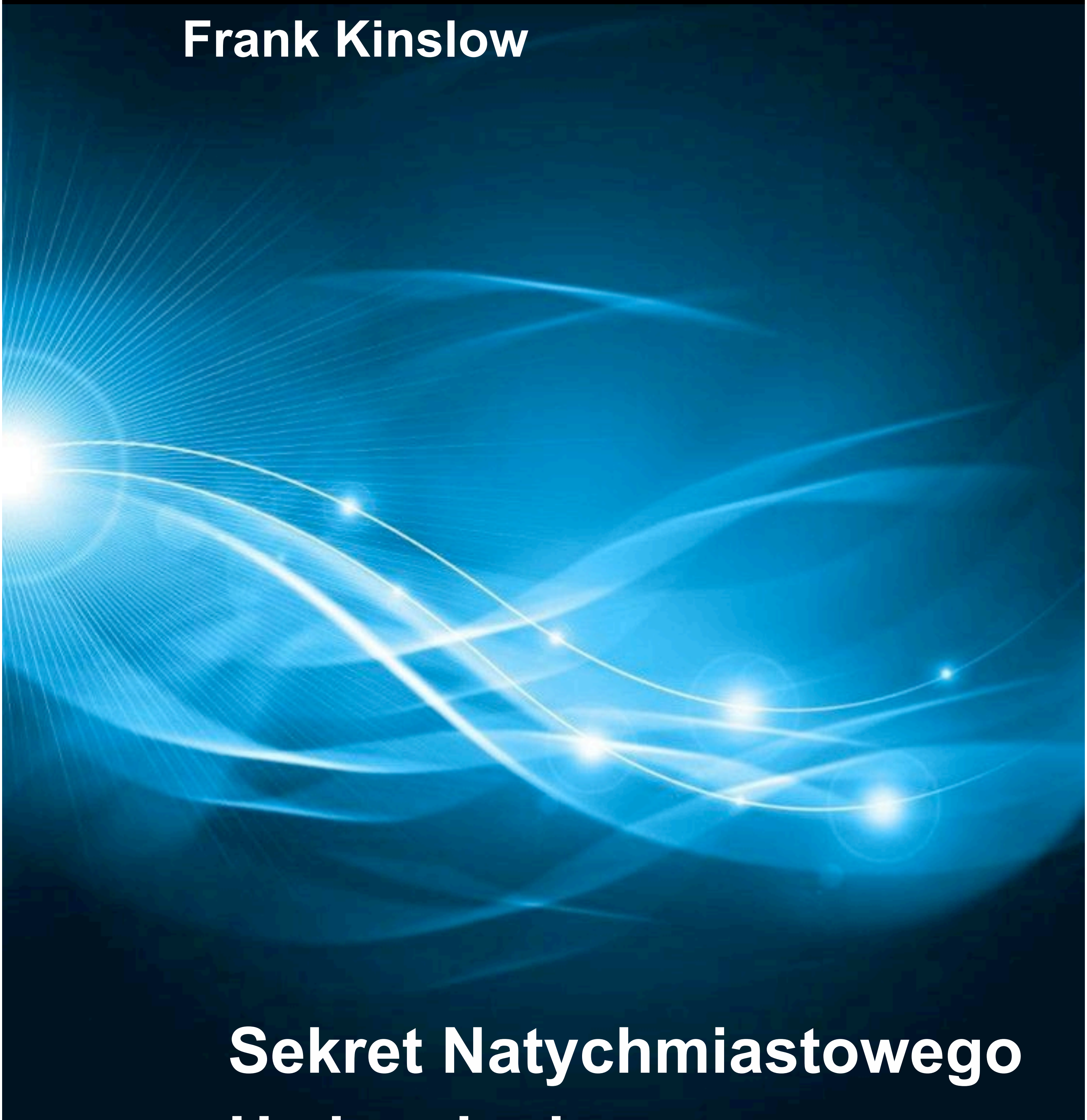
Frank Kinslow



Sekret Natychmiastowego Uzdrawiania

DR FRANK J. KINSLOW
Tytuł oryginału
EUFEELING

Sekret natychmiastowego uzdrawiania

Sekret kwantowego życia

W uznaniu dla wszystkich realizujących się wiecie, że mam na myśli was

Spis Treści

Wstęp

Ta książka została napisana zarówno dla osób, które po raz pierwszy sięgają po książkę mojego autorstwa, jak i dla tych, którzy znają już proces Synchronizacji Kwantowej® (SK™). Jeśli poznałeś SK w moich poprzednich książkach, na początku tej natkniesz się na znajomy materiał. Nie da się tego uniknąć, gdy chcemy przedstawić nowym czytelnikom tę wyjątkową i skuteczną technologię oraz pokazać im, jak wprowadzić ją w ich życia. Czuję jednak, że nawet najbardziej doświadczony praktyk Synchronizacji Kwantowej (SK-owiec) odkryje, że nowe doświadczenia, analogie i poglądy wynagrodzą powtórzenie koncepcji SK.

Druga część tej książki wprowadzi cię w Intencję SK. Intencja SK to potężna nowa technologia zbudowana na mało znanych, niemalże tajnych naukach, które po raz pierwszy praktykowane były ponad 4000 lat temu w starożytnych Indiach.
W sanskrycie nazywa się ona Ritam Bhara Praga i wywołuje poziom świadomości, która z całkowitą jasnością postrzega ziarna stworzenia. Nie pozwól, by cię to zamroczyło. Intencja SK jest łatwa i naturalna i każdy może ją wykonać. Pokazuje ci, jak łatwo używać świadomości do czytania tych wersów i wykorzystywać je, by zasiać swoje własne ziarna lepszego zdrowia, dających spełnienie związków, bezpieczeństwa finansowego lub czegokolwiek innego, czego pragniesz w życiu. Intencja SK może być stosowana przez każdego, w każdej sytuacji; jest także potężnym narzędziem dla wszystkich, którzy już zajmują się pracą z intencjami.

Czy jesteś doświadczonym SK-owcem czy też entuzjastycznie nastawionym nowym czytelnikiem, ta książka dostarczy ci nowych spojrzeń i praktyk, by uczynić twoje życie bardziej intensywnym, dającym spełnienie i zabawnym. Dziękuję, że do nas dołączyłeś i witam cię na pokładzie.

Z miłością i śmiechem,
Frank Kinslow
Sarasota, Floryda

Rozdział 1. Punkt

„Wielka wątpliwość prowadzi do wielkiego przebudzenia.” — Han Yongun

Doświadczenie: Koniuszek Języka.

Delikatnie umieść koniuszek języka dokładnie w miejscu, gdzie dziąsła stykają się z górnymi przednimi zębami. Umieść go na brzegu i zwróć uwagę na wszystko, co odczuwasz w miejscu, gdzie język dotyka zębów i dziąseł. W ciszy bądź świadomy tego, co tam czujesz.

Co jest bardziej gładkie: twój język, dziąsła, czy zęby? Co jest bardziej szorstkie? Co jest chłodniejsze. Stań się świadomy śliny pomiędzy językiem, zębami, a dziąsłami. Teraz zwróć uwagę, jak silny nacisk wywiera twój język na zęby i dziąsła. Czy czujesz mięśnie języka? Czy twój język jest rozluźniony? Przez 15 lub 20 sekund stań się bardzo świadomy wszystkiego, co czujesz, gdy twój język dotyka zębów i dziąseł.

Teraz stań się świadomy tego, jak się ogólnie czujesz. Zwróć uwagę na to, że twoje ciało jest teraz bardziej rozluźnione niż zanim położyłeś język na zębach i dziąsłach. Zwróć także uwagę, że twój umysł jest bardziej czujny, a jednocześnie spokojniejszy. Jak to możliwe? Jak niewinny akt zwracania uwagi na jeden punkt w ustach sprawia, że ciało jest bardziej rozluźnione, a umysł spokojniejszy i jaśniejszy? Gdy odpowiesz na to pytanie, odkryjesz sekret zdrowia, harmonii oraz materialnego dobrobytu w życiu.

To dlatego do ciebie piszę. Masz wszystko, czego potrzebujesz, dokładnie w tej chwili. Czy o tym wiesz, czy nie, siedząc tu, gdzie teraz jesteś, trzymając w rękach tę książkę, jesteś gotowy do doskonałości. Tak jak opisane powyżej doświadczenie Koniuszka Języka otworzyło cię na większą harmonię w ciele i umyśle, tak jesteś teraz w punkcie życia, który tak samo bez wysiłku uniesie cię poza kajdany nudy, walki i konfliktów, byś doświadczył swobodnego prądu majątku i dobrego samopoczucia. Każdy może stać się świadomy swoich zębów i języka, miliony ludzi robią to każdego dnia, ale nie każdy robi to w sposób, który zwiększa harmonię ciała-umysłu, jak zrobiłeś to kilka chwil temu. Są w stanie to zrobić, mają wszystko, co im potrzebne, ale nie są świadomi tego prostego procesu, który poprawia jedność ciała-umysłu w ciągu sekund.

Jesteś w wyjątkowym punkcie swojego życia, zarówno dosłownie, jak i w przenośni. Możesz dosłownie zmienić kurs życia nie wstając z krzesła, na którym

siedzisz. Od tego momentu ta książka otworzy twoją świadomość na wewnętrzne skarby pragnące, by je odkryć. Ta prosta książka jest twoją mapą skarbów. Tak jak ćwiczenie „Koniuszka Języka", ta książka poprowadzi cię krok po kroku. Pokaże ci, gdzie znaleźć cenne klejnoty spokoju, dobrobytu i radosnego życia bez konfliktów, które czekają po drugiej stronie twojego umysłu.

„Jasne — powiesz — po wykonaniu tego ćwiczenia czuję więcej spokoju i rozluźnienia. Ale mam problemy finansowe i burzliwy związek. Jak stanie się świadomym języka i zębów pomoże mi zapłacić czynsz i wygładzić wyboistą drogę mojego związku?".

Wykraczanie poza umysł.

Doskonałe pytanie. Cieszę się, że je zadałeś. Sekret nie kryje się w języku, ale w tym, jak nasze umysły stają się go świadome. Umysł jest naszym punktem wyjścia, ponieważ to umysł jest wichrzycielem. Najpierw przyjrzymy się, w jaki sposób nasze umysły wyrządzają szkody. Następnie nauczymy się, jak sięgnąć po rozwiązanie poza naszymi umysłami. Widzisz, zostaliśmy wprowadzeni w błąd, źle pokierowani. Zostaliśmy wykiwani, by myśleć, że możemy wykorzystać nasze umysły, by je naprawić. To tak jak prosić złodzieja o radę, gdzie bezpiecznie ukryć pieniądze. Nie możemy oczekiwać od zepsutego umysłu, że sam się naprawi. To wyjątkowy rodzaj szaleństwa, które wkradło się do każdego wyrażenia w naszym życiu i przez które cierpimy.

Potrzebujemy sposobu, by wyjść poza umysł, rozejrzeć się dookoła, a następnie z powrotem cofnąć się do umysłu w pełni świadomości. Różnica pomiędzy spokojem, który osiągasz dzięki ćwiczeniu Koniuszka Języka, a kimś, kto nie brał udziału w tym ćwiczeniu, to po prostu świadomość. Musimy przyjrzeć się sobie i naszemu życiu z punktu poza manipulującym wpływem naszego umysłu. Musimy być wolni od

wpływu niszczących emocji, uprzedzeń, tendencyjnej logiki i błędnych informacji, które wpływają na każdą myśl, słowo i działanie. Robimy to przy pomocy wyspecjalizowanej świadomości, którą wszyscy posiadamy, ale rzadko z niej korzystamy. Ta książka pokaże ci, jak rozwinąć tę świadomość w swoim życiu. Nie będzie to wymagało wiary, bowiem wykracza to poza wiarę. Nauczysz się naukowej techniki, która pozwoli ci wyślizgnąć się z uchwytu zwykłej świadomości w super świadomy stan bez wysiłku i tak naturalnie, jak przychodzi ci oddychanie. Ta świadomość sama w sobie niesie odmładzającą i wzmacniającą moc dla ciała i umysłu, ale jest jeszcze coś więcej.

Gdy już nauczysz się wykraczać poza umysł, nauczysz się też powracać do niego z nową perspektywą. Zamiast pozwalać, by umysł cię kontrolował, ty będziesz miał nad nim kontrolę. Lub, mówiąc dokładniej, będziesz świadomy, jak twój umysł oszukuje cię, byś myślał, że twoje życie to walka. Z tą nową jasnością, będziesz obserwował, jak te zniekształcenia naturalnie same się naprawiają. Cały ten proces jest niezwykły. Ale to wciąż nie wszystko.

Gdy już przyzwyczaisz się do tej nowej wewnętrznej świadomości, nadejdzie czas, by nauczyć się naprawiać zewnętrzne życie. Dokładnie tak. Nauczysz się spełniać pragnienia zarówno wewnętrznych emocjonalnych płaszczyzn, jak i zewnętrznych materialnych. Nadszedł czas, by nauczyć się spełniać najgłębsze pragnienia, nawet te najbardziej niepoważne. Nauczysz się zaspokajać oba elementy pragnienia. Nauczysz się, jak natychmiast poskramiać destrukcyjne emocjonalne powiązania i z tego spokojnego punktu jestestwa obserwował będziesz, jak gromadzą się siły fizyki, by doprowadzić cię do dokładnie tej rzeczy, której pragniesz na płaszczyźnie fizycznej.

Co mówisz? Czy myślisz, że warto poświecić trochę czasu, by nauczyć się, jak wykroczyć poza problemy, które zatruwają twoje życie? Czy jesteś gotowy używać swojego ciała-umysłu zgodnie z jego przeznaczeniem, by uczynić życie łatwiejszym nie tylko dla ciebie, ale i dla twoich przyjaciół, rodziny i całej reszty ludzi, z którymi dzielisz planetę? Cóż, nie wstawaj. Zostań dokładnie tam, gdzie jesteś i pozwól, by wszystko odsłoniło się dzięki zwycięskim mocom spełnienia. Naucz się widzieć świeżym okiem harmonię w człowieku. Poznaj perfekcję teraźniejszości, jako percepcję dostępną dla całego rodzaju ludzkiego. W przeciwnym wypadku, gdzież jest sens?

Możesz zmienić swój świat nie wstając z krzesła, na którym siedzisz.

Rozdział 2. Odnajdywanie drogi do domu

„Błędnym i okrutnie samowolnym jest przypisywanie zabawy i nauki dzieciństwu, całej pracy dorosłości, a żalu starości.” — Margaret Mead

Magiczne lata.

Czy pamiętasz magię bycia dzieckiem? Czy pamiętasz, gdy twoim najlepszym przyjacielem był pluszowy miś, któremu ufałeś i kochałeś całym sercem? Mogłeś bawić się godzinami zestawem małych filiżanek, skakać po kałużach w nowych kaloszach lub piszczeć od łaskotania w żołądku podczas huśtania się wysoko, wysoko do nieba. W tamtym czasie nieustannie patrzyłeś z podziwem na nawet najzwyklejsze przedmioty i wydarzenia. Mrówka na ogryzku jabłka, rosa na pajęczynie, jaskrawe żyłki w kamieniu: niezależnie od tego, na jakiej czynności skupiałeś uwagę, byłeś całkowicie zaabsorbowany, w spokoju, z radością i wewnętrznym zadowoleniem. Byłeś po prostu sobą i czułeś się z tym wspaniale.

Jak często obecnie odtwarzasz radość bycia w pełni człowiekiem? Czy zepchnąłeś te wspomnienia do zakurzonej piwnicy dorosłego umysłu? Gdybyś teraz je odwiedził, czy znalazłbyś jedynie potłuczone obrazy młodości rozrzucone na półce obok zapomnianego zestawu filiżanek?

Nie możesz powrócić do dzieciństwa, ale możesz powrócić do radości i ekscytacji, które były nieodłącznymi towarzyszami dzieciństwa. Nie porzuciłeś ich ani one nie porzuciły ciebie. Miłość, która ożywiała twoje dzieciństwo, wciąż w tobie mieszka. To właśnie chcę ci powiedzieć. To dlatego do ciebie piszę. Gdzieś po drodze pluszowe misie i czerwone kalosze zamienione zostały na osiągnięcia szkolne, bezpieczeństwo zawodowe i szacunek w społeczeństwie, wszystkim im jakoś brak spontanicznego piękna tych niewinnych, magicznych lat. Ale te są zaledwie o pół oddechu od miejsca, w którym teraz jesteś.

Cud życia nie jest wyjątkowym zjawiskiem dzieciństwa. Możesz mieć chwilowe przebłyski podziwu, gdy patrzysz głęboko w czerń upstrzonego gwiazdami nieba lub gdy czujesz bezbronność noworodka, którego maleńkie różowe policzki unoszą się

w rytm oddechu przy matczynej piersi. Radość, miłość i spokój są w zasięgu ręki. Ty jedynie na chwilę odwróciłeś od nich uwagę skupiając się na ważniejszych rzeczach w życiu. Dobra wiadomość jest taka, że twój powrót do dzieciństwa nie wymaga odrzucenia tego, co osiągnąłeś jako dorosły. Przeciwnie, możesz mieć ciasto i zjeść je.

Gdy posiadasz właściwy przepis, metodyczne ruchy dorosłości są potęgowane przez spontaniczność, która charakteryzowała twoje dzieciństwo.

Nie musimy wybierać jednego kosztem drugiego. Nie musimy rozpaczać nad utratą wewnętrznych radości na korzyść zewnętrznego bezpieczeństwa. Powszechnie błędnie rozumiemy dorosłość. Problem polega na tym, że zbyt wcześnie przestajemy dorastać. Widzisz — to, co normalnie wyrażamy jako dorosłe zachowanie, wciąż jest potwornie niedojrzałe.

Dorosłość, jaką dzisiaj znamy, jest bardziej jak przedłużone dojrzewanie. Nastolatek myśli, że jest bardziej dorosły, niż pozwala na to jego doświadczenie i predyspozycje. Z tego oto powodu młodzież jest destrukcyjna i często niebezpieczna dla siebie oraz dla innych. Gdy się nad tym zastanowisz, większość dorosłych jest jeszcze bardziej destrukcyjna i niebezpieczna. Mamy większą wiedzę, by zanieczyszczać i plądrować w imię postępu. Wystarczy moment refleksji, by zorientować się, że nasz gatunek jest niebezpiecznie blisko wyginięcia, a to przez destrukcyjne zachowanie dorosłych na każdym poziomie społeczności na całym świecie.

Ludzki rozwój to coś więcej niż to, czym żyjemy. Z natury wiemy, że istnieje coś więcej niż życie. Być może zadawałeś sobie to pytanie w chwilach desperacji. Zazwyczaj ma to miejsce w połowie życia, gdy już zdobyliśmy większość rzeczy, jakich pragnęliśmy, a wciąż odczuwamy nieuchwytną pustkę, wewnętrzną niekompletność. Głos, jak drobna fala na tafli oceanu twojego umysłu, wydobywa się z tego dziwnego nieruchomego miejsca gdzieś głęboko w środku. Wsłuchujemy się, ponieważ wiemy, że próbuje on powiedzieć nam coś ważnego. Ale to słaby głos ginący na wietrze i w falach codziennego życia. I tak brniemy, kując życie, które wyśnili dla nas nasi praojcowie; życie władzą nad naszym środowiskiem; życie, które w końcu odzwierciedla wielkie bogactwo, władzę i dumę.

Generalnie uznajemy dzieciństwo, wiek dojrzewania i dorosłość za główne etapy ludzkiego rozwoju. Oczekujemy, że będziemy miarowo przechodzić przez te etapy, zdobywając edukację, coraz większe bogactwo i władzę. Oczekujemy, że znajdziemy szczęście, jak bajkowy garniec złota na końcu tęczy naszego życia. Jednak ostatecznie to,

co najbardziej cenimy, to wspomnienia. Nawet najbogatsi i najpotężniejsi z nas w końcu cofają się do wspomnień. Zbyt późno rozumiemy, że zewnętrzne nagrody bledną w obecności prawdziwej władzy, momentach współczucia, przyjaźni i miłości w naszym życiu.

Z tego jednego powodu lamentuje rasa ludzka. Zadowalamy się nadzieją trwałego szczęścia, które zawsze wydaje się być w zasięgu ręki. Szczęście, które udaje nam się złapać wymyka się, co sprawia, że pragniemy więcej. Szczęście we wszystkich swych postaciach — w związkach, seksie, pieniądzach i wielu innych — jest fantomem rzeczywistości. Raz osiągnięte, nie posiada substancji, trwałej wartości, by dać nam to, za czym naprawdę tęsknimy. Ma jedynie przejrzystą i niewinną percepcję naszej prawdziwej rzeczywistości. Prawda jest taka, że żyjemy jedynie połowicznie. Nie wślizgnęliśmy się jeszcze w naszą duchową skórę. Nie dorośliśmy do naszego pełnego potencjału dynamicznych, kochających zabawę wcieleń spokoju i kultury.

Nie mówię tu o ewolucji. Urodziliśmy się ze wszystkim, czego potrzebujemy, by być wolnymi od destrukcyjnych tendencji niedojrzałych dorosłych. Wiemy już, że jesteśmy zdolni do wielkich aktów życzliwości, miłości i miłosierdzia. Właściwie posiadamy te oraz inne cechy jako uosobienie człowieczeństwa. Mówię tu, że to rewolucja, a nie ewolucja; to znaczy jeśli rewolucja oznacza życie w taki sposób, by w pełni być człowiekiem.

Nie sądzę, żeby wiele osób kłóciło się z poglądem, że stać nas na więcej harmonii i uzdrowienia, niż aktualnie wykazujemy. Wiem, że prawdopodobnie myślisz, iż próbujemy wynieść się ponad destrukcyjne tendencje od czasów, gdy pierwszy jaskiniowiec zdzielił sąsiada maczugą w głowę i zabrał jego kobietę. Nie sugeruję, że staramy się pokonać destrukcyjne tendencje. Nie sugeruję także, że próbujemy zneutralizować je pozytywnymi myślami lub działaniami. Przemierzyliśmy obie te drogi z krótkotrwałym sukcesem. Sugeruję, byśmy niczego nie próbowali. Właściwie to próbowanie tylko pogorszy sprawę.

Pozostawione samo sobie dziecko zginie. Pozostawiony ze swoimi urządzeniami dorosły nakłada na świat swoją własna markę fatum. Jest jasne, że musimy znaleźć rozwiązanie, które połączy niewinność i żywiołowość dzieciństwa z mądrością i sprawnością dorosłości: związek serca z głową. Ale czy takie rozwiązanie istnieje? Tak! Oczywiście, że istnieje. W przeciwnym wypadku to byłaby bardzo krótka książka.

Powrót do łask.

Możesz spojrzeć na to jak na zamykanie koła. Lub z punktu widzenia Raju Utraconego Miltona, po wypadnięciu z łask, powracamy do ekstatycznego stanu

początkowej niewinności, ale z jedną i to bardzo ważną różnicą. Gdy powracamy, by odzyskać niewinność dzieciństwa, jesteśmy doświadczani, lub jeśli wolisz, dyskredytowani przez surowość świata. Taka osoba cierpi, a następnie przekracza brak umiaru świata wewnętrznego dziecka i zewnętrznego dorosłego, by połączyć zabawę i pracę, spontaniczność i kontrolę, miłość i pożądanie. To mieszanie najlepszych rzeczy z obu światów nie jest czynione z oddaniem i ciężką pracą ani poprzez przywoływanie boskiej pomocy. Osiągane jest po prostu poprzez zmianę percepcji. Nasze wewnętrzne dziecko wie to instynktownie. Dorosły musi to zaakceptować jako prawdę, teraz i tu. To wytworna prawda. Ale jak sprawić, by stała się prawdą dla nas?

Oto doświadczenie, które może przełamać sztywne myślenie, które zniewala dorosły umysł.

Doświadczenie: Odnajdywanie wewnętrznego siebie.

Przywołaj wczesne wspomnienie z dzieciństwa, być może takie, gdzie bawiłeś się samotnie w ciszy lub jakąś inną przyjemną czynność. Teraz pozwól umysłowi pobiec do wydarzenia z twojego późniejszego dzieciństwa. Wybierz wydarzenie w okresie dojrzewania, wczesnej dorosłości i kontynuuj aż do chwili obecnej. Pozwól, by wspomnienie stało się wyraźniejsze. Skupiaj się na każdym wydarzeniu tak długo, jak chcesz, przypominając sobie dźwięki i zapachy, jak czuło się twoje ciało i jakie emocje pojawiały się w twoim umyśle. Gdy skończysz z jednym wspomnieniem, przejdź do następnego, bardziej współczesnego.

Gdy już powrócisz do kilku wspomnień z różnych okresów życia, pozwól im wszystkim na raz przepłynąć przez twój umysł, jak rzeka wspomnień. Gdy to robisz, uświadom sobie, że obserwujesz wspomnienia. To tak, jakbyś siedział na brzegu rzeki obserwując przepływające wspomnienia. Zdaj sobie sprawę, że w tym momencie jesteś obserwatorem tego, co dzieje się w twoim umyśle; w tym przypadku obserwatorem wspomnień.

Powróć do jednego z tych wspomnień, które właśnie przeżywałeś i zapamiętaj je bardzo dokładnie. Obserwując, jak się przed tobą rozwija, uświadom sobie, że podczas tamtego wydarzenia, gdy tworzyłeś wspomnienie, także istniała pewna część ciebie, która obserwowała to, co robiłeś. Przejdź do innego wspomnienia i uświadom sobie, że podczas tamtego wydarzenia także je obserwowałeś.

Teraz obserwuj wszystkie wspomnienia, które wcześniej wybrałeś i obserwuj je od początku do końca w szybkiej serii. Zwróć uwagę, że twoje ciało, intelekt, emocje, pragnienia i umiejętności zmieniły się, gdy dorastałeś. Ale jest coś, co się nie zmieniło. Poczucie ja, cichy świadek — Jaźń — był zawsze obecny, tak jak jest i teraz. Uświadom sobie, że jesteś tego świadomy, świadomy całego odbywającego się teraz procesu. Uświadom sobie, że wtedy też byłeś świadomy i jesteś świadomy teraz. Wiedz, że w tej świadomości nie ma nic oprócz świadomości: niezmiennej, nieśmiertelnej świadomości.

Bez względu na to, czego doświadcza twoje ciało-umysł, zawsze istniał cichy, wieczny świadek twojego wewnętrznego Ja. To ponadczasowy Ty, wieczna Jaźń, która nigdy cię nie opuści. Jakby mogła? Możesz pozostawić ciało i umysł, ale nie możesz pozostawić Jaźni.

Już samo uświadomienie sobie, że w naszym życiu jest coś stałego, jest bardzo uspokajające. Wiedząc, że istnieje część nas, która nie niszczeje, czujemy się bezpieczniej. Możemy nie wiedzieć, jak to wytłumaczyć, ani jak pokazać to innym, ale wiemy, że ta część jest, a to na razie wystarczy. Ale nie martw się: wkrótce nauczysz się, jak uczynić to doświadczenie wyraźnym i pełnym życia. Przyjrzyjmy się bliżej, co oznacza życie w tym oświeconym stanie świadomości.

Większość z nas żyje w krainie praw Newtona, w zorientowanej na cele krainie przyczyny i skutku; jesteśmy przekonani, że jeśli zrobimy X + Y, to osiągniemy zamierzony cel Z. To znaczy, jesteśmy pewni, że zdobywając edukację i dobrą pracę, jednocześnie zakładając rodzinę, wybierając dom i psa, zdobędziemy wystarczające bezpieczeństwo i bogactwo, by do końca życia żyć stosunkowo łatwo i szczęśliwie. Jak wielu z nas jest dokładnie tu, gdzie planowało być dziesięć lat temu? Prawie niemożliwe jest, by znaleźć się dokładnie w tym miejscu w życiu, gdzie planowałeś. Życie ma dla nas inne plany. Walczymy o to, czego pragniemy, ale życie daje nam to, czego potrzebujemy. Życie oferuje nam realne alternatywy w czasie naszej podróży, a gdy się opieramy, daje nam przeszkody.

Gdy mówię tu o życiu, mówię o prawach natury, którym podlegamy. Prawach, które rządzą naszym gatunkiem, ziemią, a nawet wielkimi światami, które znajdują się poza naszym zrozumieniem. A przede wszystkim o prawie, na którym wszystkie inne się opierają: prawie doskonałości przez obecną percepcję. Co to znaczy? Nie pozwól, by te słowa cię przestraszyły. To całkiem proste. Obecna percepcja oznacza stawanie się świadomym czystej świadomości, prostą zmianę z powszechnej świadomości na

nieograniczoną świadomość, której każdy czytający te wersy może dokonać bez wysiłku. To brakujące ogniwo, które łączy wolność dzieciństwa z postępową siłą dorosłości. Zostań ze mną trochę dłużej, a nie tylko wyjaśnię ci, jak to działa, ale jak zdobyć przychylność Matki Natury i żyć wolnym od krępującego wpływu walki i stresu. Wiedz, że gdy naginamy lub łamiemy prawa natury, zostaniemy upomniani.
W dzieciństwie to nasza matka nam radzi, prowadzi i dyscyplinuje. W dorosłości jej rolę przejmuje Matka Natura. Jak już wiemy, może być brutalna i nieubłagana lub pełna współczucia, kochająca i szczodra. Od nas, a nie od niej, zależy, jaka będzie.

To nie jest jakaś zmyślona filozofia zamków na lodzie. To, co mówię, jest tak realne jak powietrze, którym oddychasz. Mamy wiele przykładów tych, którzy żyli tą uwzniośloną ludzką egzystencją. Nie jest to kwestia nauczenia się czegoś nowego, ale raczej pamiętania: pamiętania o tym, kim jesteśmy, pamiętania o naszej esencji. To jak powracanie do wolności dzieciństwa, jednocześnie żyjąc w więzieniu zorientowanej na kontrolę dorosłości. To spotkanie dzieciństwa i dorosłości, by stworzyć nową, ekscytującą składankę tego, co najlepsze z obu żyć. To swego rodzaju oświecenie, otwarcie się na cichą moc, która drzemie w każdym z nas.

Percepcja doskonałości.

Ten wzniosły stan nie jest dziwny ani poza naszym zasięgiem. Nie jest nam w żaden sposób obcy. Jest przeciwnie: jest tak naturalny, jak myślenie. I tak samo łatwo jest go sobie uświadomić. A to dlatego, że nie jest czymś nowym dla człowieka. To nie nowy sposób myślenia lub zachowania. Nie wymaga nawet, byś wierzył, że działa.
W normalnych okolicznościach, gdy skaleczysz się, w palec, po jakimś czasie on się goi. To naturalna reakcja twojego organizmu. Nie musisz chcieć, by skaleczenie się zagoiło; nie musisz także wierzyć, że się zagoi. Gojenie się następuje naturalnie i bez żadnego wysiłku z twojej strony. Wznoszenie się ponad powszechne doświadczenie walki i cierpienia także jest całkiem naturalne. Gdy już się dowiesz, jak dokonać zmiany, twoje życie zacznie naturalnie promieniować radością, spokojem i podziwem, bez wysiłku i tak naturalnie, jak goi się palec.

Ten zaawansowany stan należy do nas jako istot ludzkich i jest naturalnym postępem poza obecnymi warunkami naszego wewnętrznego dysonansu. Jak trudno byłoby ci go sobie uświadomić i z nim żyć? Wcale nie trudno! Właściwie jeśli będziesz trzymał się zasady prostej obserwacji, doskonała percepcja spłynie na ciebie tak płynnie, jak świt spływa na ciemność. Gdy już dokona się zmiana, wzniesiesz się ponad

problemy i traumy codziennego życia w sposób, który jest jednocześnie pospolity i boski. Ze stopami twardo stojącymi na lądzie stałym, twoje serce otworzy się na esencję człowieczeństwa, a twój wewnętrzny wzrok otworzy się na całość stworzenia.

Odkryjesz, że percepcja doskonałości czeka na ciebie w najodleglejszych granicach twojego umysłu. Tak jak motyl lądujący na kolorowym kwiecie, twoja świadomość łagodnie osiądzie na czystej świadomości. Oczywiście o ile znasz tę prostą zasadę, prawo doskonałości: nie ma dokąd pójść, nie ma nic do zrobienia. Ograniczony do wizji zorientowanego na działanie umysłu ten edykt oświecenia wkrótce stanie się łagodnym przypomnieniem innego świata, w którym żyjesz. Teraz może być dla ciebie nieznany. Twoja świadomość prawdopodobnie najczęściej zajęta jest zamieszaniem i fajerwerkami codziennego życia. Naprawimy to. Zaczniemy od razu od przyjrzenia się siłom, które pracują w twoim umyśle i działają na niekorzyść percepcji doskonałości.

Główne punkty Rozdziału 2.

Miłość, która ożywiała twoje dzieciństwo, wciąż w tobie mieszka.

Dorosłość, jaką obecnie znamy, to tak naprawdę przedłużony okres dojrzewania.

Szczęście we wszystkich swoich postaciach — związkach, seksie, pieniądzach i wielu innych — jest fantomem rzeczywistości.

Jesteśmy zdolni do dużo większej harmonii i uzdrowienia, niż obecnie wykazujemy.

Twoje wewnętrzne Ja jest wieczne i niezmienne.

Doświadczanie pełnego człowieczeństwa osiągane jest poprzez prostą zmianę percepcji.

Wznoszenie się ponad powszechne doświadczenie walki i cierpienia jest całkowicie naturalne.

Percepcja doskonałości jest twoim przyrodzonym, z łatwością uzyskiwanym prawem.

Rozdział 3. Czucie, myślenie i działanie

„Źródłem każdego działania jest myśl.” — Ralph Waldo Emerson

Zerkając w głąb umysłu.

Co jest potężniejsze: to, co myślisz, czy to, kim jesteś? Gdy jesteś zły, masz pełne złości myśli. Gdy jesteś szczęśliwy, masz szczęśliwe myśli. Wygląda na to, że twoje samopoczucie wpływa na twoje myśli. Nawet jeśli uważasz się za osobę logiczną, obiektywną i myślącą, wciąż wpływa na ciebie to, co czujesz danego dnia. Właściwie nasze myśli mogą zmieniać się z minuty na minutę, gdy zmieniają się nasze emocje. Wyglądając przez okno w zimny deszczowy dzień możemy poczuć się smutni, ponieważ nasza ukochana osoba wyprowadziła się do innego miasta. Naszym myślombrak energii i entuzjazmu. Nasz stan emocjonalny odzwierciedla się w naszym płaskim, pozbawionym koloru myśleniu. Wtedy pojawia się czułe wspomnienie tej osoby. Przypominamy sobie miły czas, gdy byliśmy blisko i zaczynamy czuć się trochę lepiej. W rezultacie, gdy słodko-gorzkie wspomnienia skaczą po ekranach naszych umysłów, nasze myśli zaczynają odżywać. Następnie możemy wyobrazić sobie siebie siedzących przy kawie w kuchni nowego domu tej osoby. Nasz nastrój się poprawia, a nasze myśli odpowiednio wypełniają się życiem i ruchem. W końcu nagle tego dnia decydujemy się odwiedzić tę osobę. Natychmiast wpadamy w radosny nastrój. Pławimy się w radosnym podnieceniu, a nasze pełne miłości myśli skupiają się na pakowaniu, planowaniu podróży i w końcu na euforii ze spotkania. Ta niezwykła emocjonalna metamorfoza od smutku i samotności do radości i euforii z łatwością rozwinęła się z płodnych przestrzeni pomiędzy uderzeniami naszego serca. Zmiana z pozbawionych życia ponurych myśli na myśli dynamiczne, podtrzymujące życie, dokonała się bardzo szybko, dzięki wzbierającej fali emocji. Emocje mogą mieć wielki wpływ na nasze myślenie.

Powszechną rzeczą jest, że emocje wpływają na myślenie. Gdy bardziej się w to zagłębimy, dojdziemy do wniosku, że nasze myślenie wpływa na nasze działania. Na przykład smutek tworzy myśli o niskiej energii, co z kolei prowadzi do niskiej energii działań. W poprzednim przykładzie działaniem wytworzonym przez smutne myśli było

patrzenie przez okno bez entuzjazmu. Działanie powstałe w wyniku decyzji o spotkaniu się z ukochaną osobą było pełne energii i zdecydowane. Zatem widzimy, że hierarchia została ustalona. Emocje wpływają na myślenie, a myślenie wpływa na działanie. Ale czy uświadomienie sobie, że emocje wpływają na myślenie i działanie, pomaga nam odpowiedzieć na moje pytanie postawione na początku tego rozdziału? Tak, w pewien sposób, ale prowadzi nas w złym kierunku. By odpowiedzieć, na pytanie „Co jest potężniejsze: to, co myślisz, czy to, kim jesteś?", musimy dostać się głębiej do subtelnych zakamarków naszego umysłu, z dala od destrukcyjnego działania myślenia i akcji. Musimy odkryć, co wpływa na nasze emocje; co sprawia, że czujemy się tak, jak się czujemy.

Poświęć minutę, by zastanowić się nad tymi pytaniami. Co teraz czujesz? Dlaczego odczuwasz tę emocję? Czy to przez pogodę, jedzenie, które zjadłeś, pracę, przyjaciół czy też przez twoją wiarę w lepszy świat? Wszystkie te elementy mogą decydować o tym, jak się od czasu do czasu czujemy, ale to względne wpływy, prawda? To, jak reagujemy na pogodę lub krytykę ze strony przyjaciela zależy od czegoś znacznie głębiej w nas, od czegoś, co jest tak subtelne i przenikające, że rzadko zdajemy sobie sprawę, że to w ogóle istnieje. Ta część nas, która ma władzę nad naszymi emocjami oraz nad naszym myśleniem i działaniami, jest odpowiedzialna za to, jakie sukcesy odnosimy w życiu. Ta potężna część nas jest naszym wewnętrznym systemem bezpieczeństwa.

Tak więc nasza hierarchia kształtuje się w ten sposób: bezpieczeństwo — emocja — myślenie — działanie

Ryzykując uproszczenie tematu powiem, że koncepcja wewnętrznego bezpieczeństwa nie jest skomplikowana. Albo jesteś bezpieczny, albo nie. (To, jak jesteśmy bezpieczni, mierzone jest przez nasze poczucie własnej wartości. Gdy jest ono wysokie, jesteśmy bezpieczni, gdy jest niskie, jest odwrotnie. Zamiast sformułowania poczucie własnej wartości wolę używać słowa bezpieczeństwo, ponieważ sformułowanie poczucie własnej wartości zazwyczaj kojarzy się negatywnie). Gdy jesteś bezpieczny, dowód widoczny jest w wewnętrznej pewności siebie, spokoju i stabilności. Brak poczucia bezpieczeństwa rodzi niepokój, wątpliwości i brak zaufania. Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi poziomu naszego bezpieczeństwa, ponieważ zamieszkuje ono odległe i ciche miejsce w naszym umyśle. Ponieważ miejsce bezpieczeństwa jest niewyraźne, skupiamy się na jego bardziej namacalnych wyrazach, jak emocje, myślenie i działanie. Czy jesteśmy świadomi tego, jak bezpieczni jesteśmy,

czy nie, wciąż posiada ono władzę nad każdą myślą, słowem i działaniem, które wykonujemy.

Oto fragment innej mojej książki, Beyond Happiness, który doskonale ilustruje ten problem.

Załóżmy, że przez 18 lat pracowałeś dla jednej firmy. Jak wiele innych firm, ta też doświadcza wielu różnych problemów i jednym ze sposobów rozwiązania tych problemów jest redukcja zatrudnienia. Kilka osób z twojego biura już zostało zwolnionych, niektórzy z nich byli od ciebie starsi. Plotki głoszą, że cały twój departament zostanie zwolniony.

Jesteś przykładnym pracownikiem. Jesteś lojalny, energiczny i nie zjawiłeś się w pracy tylko 17 razy w ciągu 18 lat. Umiesz pracować w zespole i podczas swojego zatrudnienia pomagając usprawnić procedury biurowe zaoszczędziłeś dla firmy tysiące dolarów.

Jest piątkowe popołudnie, pora wybrana na ostateczne rozwiązanie. Gdy wracasz z lunchu, na twoim biurku leży różowa karteczka z informacją, że masz natychmiast zgłosić się do biura szefa. W twoim umyśle kłębią się myśli i emocje, wszystkie one są złośliwe. Czujesz się zdradzony. Jesteś wściekły, nastawiony bojowo i przestraszony.

Porywa cię powódź myśli, które wyglądają mniej więcej tak: Poświęciłem tej firmie najlepsze lata mojego życia. Nigdy nie doceniali mnie ani mojej pracy. Mój szef był miły, ale nigdy mu nie ufałem. Tę śmieszną szczecinę nad górną wargą on nazywa wąsami? Prawdopodobnie za dużo pije i kopie psa. O Boże, nienawidzę tej firmy.

Po drodze do biura szefa zaczynasz zauważać, że ściska ci się żołądek, pocą się dłonie, a nogi robią się jak z waty. To fizyczne objawy wywołane przez wzburzone myśli gotujące się w wulkanie emocji.

Gdy wchodzisz do biura, za drogim biurkiem widzisz szefa w otoczeniu opartych o ścianę kijów golfowych. Zaczyna mówić: „Jak wiesz, firma wprowadza cięcia we wszystkich działach. Wkrótce cały twój dział zostanie rozwiązany".

„Wiedziałem", syczysz pod nosem. „Mój świat legł w gruzach".

Szef kontynuuje: „Jesteś jednym z naszych najbardziej cenionych pracowników. Jesteś naszym skarbem, a twoja lojalność zawsze była dostrzegana i bardzo ceniona. Tworzy się nowy dział, by pomóc naszej firmie wprowadzić zmiany i chcielibyśmy, byś nim kierował. Twoje godziny pracy pozostaną takie same, ale chcielibyśmy dać ci znaczną podwyżkę pensji. Co ty na to?"

W jednej chwili zachodzi w tobie zmiana. Teraz kochasz swoją firmę. Kochasz swoją pracę, a nawet wąsy swojego szefa. Jesteś przekonany, że jest on święty, a jego pies ma szczęście, że na niego trafił.

Wszystkie twoje nieprzyjemne objawy zastępuje fizyczny ekwiwalent radości. Jesteś najszczęśliwszy na świecie.

To doskonały obraz tego, jak wewnętrzne bezpieczeństwo opiera się na percepcji. Gdy dostrzegamy niebezpieczeństwo lub dysonans, czujemy się zagrożeni. Gdy dostrzegamy harmonię i wsparcie, zapadamy się w komfort. Ale czym jest to spostrzeżenie, które sprawia, że czujemy się zagrożeni? Albo co ważniejsze, jaki pogląd pozwala nam rozgościć się w świecie chaosu, wojny i bezsensownego marnotrawienia naturalnych i ludzkich zasobów? Czym jest to harmonizujące medium w nas i jak do niego dotrzeć? Odpowiedź na to, przyjacielu, jest prostsza, niż ci się wydaje.

Główne punkty Rozdziału 3.

Powszechną rzeczą jest to, że emocje wpływają na myślenie, a myślenie wpływa na działanie.

Poziom naszego bezpieczeństwa determinuje to, jakie posiadamy emocje.

Dowodem zwiększonego poczucia bezpieczeństwa jest wewnętrzna pewność siebie, spokój i stabilność. Brak poczucia bezpieczeństwa rodzi niepokój, wątpliwości i brak zaufania.

Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi poziomu naszego poczucia bezpieczeństwa, ponieważ kryje się ono w odległym i cichym miejscu głęboko w naszym umyśle.

Jakość naszych emocji, myślenia i działania determinowana jest przez percepcję, jak bezpieczni jesteśmy.

Rozdział 4. Odnajdywanie bezpieczeństwa

„Zdumiewają mnie ludzie, którzy chcą poznać wszechświat, choć już w samym Chinatown trudno się odnaleźć.” — Woody Allen

Bryczka przed koniem.

Nasze umysły zdolne są do tworzenia wielu wspaniałych myśli i teorii, zarówno pożytecznych, jak i destrukcyjnych. Emocjonalne potrzeby są bodźcem dla wielu wspaniałych wynalazków na płaszczyźnie materialnej poza umysłem. Współczucie dla głodujących dzieci mobilizuje nasze umysły do tworzenia organizacji ratowniczych koordynujących wysiłki na całym świecie. Złość i brak zaufania tworzą niewiarygodną broń, która ma ogromny, niszczący wpływ. Tak, nasze umysły wykazują niesamowitą siłę mobilizacji. Niestety ta siła jest często poza naszą kontrolą. Ale jest coś, co przewyższa nasz umysł zarówno w kwestii siły, jak i harmonii. Jest poza zasięgiem naszego umysłu, a jednak całkowicie go wypełnia. To prekursor i ochrona każdego umysłu, łącznie z twoim. To czysta świadomość.

W poprzednich książkach szeroko omówiłem czystą świadomość, więc nie będę się tu o niej rozpisywał. Ważne jedynie, by wiedzieć, że ona istnieje, i że świadomość czystej świadomości jest niezbędna do pełnego i harmonijnego funkcjonowania nie tylko myśli i emocji, ale tez zdrowia ciała i jakości jego działań. Świadomość czystej świadomości jest także odpowiedzialna za postrzeganie przez ciebie twojego miejsca w środowisku, świecie i całym wszechświecie.

Wkrótce nauczysz się stawać świadomym czystej świadomości bez wysiłku i z tej płaszczyzny harmonii, spokoju i nieskończonego potencjału będziesz wiedział, jak wyciszyć destrukcyjne emocje, zająć się myślami i stworzyć potężną akcję, która przyniesie sukces w sposób tak naturalny, łatwy i przyjemny, że będziesz się zastanawiał, dlaczego ludzie jeszcze tego nie robią. Właściwie sam się nad tym zastanawiam od lat. Ludzie, to znaczy ty i ja, powinni być wolni i kochać zabawę.

Posiadamy całe niezbędne wyposażenie, ale wygląda na to, że patrzymy raczej w lufę pistoletu, zamiast na celownik. Powywracaliśmy nasze życie do góry nogami, przykładając dużą wagę do owoców naszej pracy, tylko niewielką nadając kryjącemu się za nią porządkującemu wpływowi. Cóż, to się wkrótce zmieni. Jesteś gotowy? Dobrze, zróbmy to.

Doświadczenie: Odnajdywanie Niczego.

Odwróć głowę w lewo i spójrz na jakiś przedmiot. Teraz szybko odwróć głowę w prawo i spójrz na inny przedmiot.

Co działo się w twoim umyśle, gdy odwracałeś głowę od jednego przedmiotu do drugiego? Nic, prawda? Twój umysł był kompletnie pusty. Zrób to jeszcze raz, jeśli chcesz skutek zawsze będzie ten sam ... nic!

Co to jest nic? „No cóż, Frank”, powiesz, „to trochę dziwne pytanie. Nic to nic”. Ale okazuje się, że nic nie jest puste. Jest w nim coś: coś, co przegapił twój umysł, coś, co jest esencją nie tylko tego, co widzimy, ale tego, czym jesteśmy. Co ja wygaduję? Dowiedzmy się.

Oglądając film o tobie.

Jeszcze raz wykonaj ćwiczenie Odnajdywanie Niczego. Spójrz na przedmiot po lewej stronie, a następnie szybko obróć głowę w prawo na drugi przedmiot. Umysł był pusty w czasie odwracania głowy, ale ty wciąż byłeś świadomy, prawda? Nie wybrałeś się w podróż po wspomnieniach ani nie układałeś w myślach testamentu, prawda? Gdy twój umysł był pozbawiony myśli, ty wciąż byłeś świadomy, czyż nie? Ponieważ twój umysł znajdował się między przedmiotami, gdy obracała się twoja głowa, twój umysł wyłączył się, a na ekranie czystej świadomości nic się nie wyświetlało. Nie potrzebowałeś myśleć, więc towarzystwa dotrzymywała ci jedynie niezaśmiecona świadomość. To właśnie to nazywam czystą świadomością, ponieważ nie jesteś świadomy pewnych myśli, emocji lub form.

Jesteś świadomy czystej świadomości. Właściwie to jesteś czystą świadomością. Czysta świadomość jest twoją podstawową naturą. Wszystko, co wiesz i czego doświadczasz opiera się na czystej świadomości. Budda ujął to w ten sposób: „Widząc nic postrzegamy Drogę”. Beatlesi śpiewali „Nic nie zmieni mego świata”. A Frank mówi: „Nie ma nic do tego”. Co mamy na myśli?

Gdy stajesz się świadomy drzewa, wrażenie, jakie robi ono na twoim umyśle, wyświetlane jest na ekranie czystej świadomości. Nazywamy to myślą. W tym

przypadku jest to myśl o drzewie. Nie jest to samo drzewo, prawda? Ta myśl o drzewie odciśnięta jest w czystej świadomości tak, jak film w kinie jest wyświetlany na ekranie. Ekran jest tam zawsze, a film nie zaczyna się, dopóki obrazy nie zostaną wyświetlone na ekranie. Tak samo jest z twoim umysłem. Życie nie zacznie się, dopóki obrazy życia, myśli, emocje i spostrzeżenia z zewnętrznego świata nie wyświetlą się na ekranie twojego umysłu, czystej świadomości.

Problem pojawia się wtedy, gdy zapominamy o czystej świadomości i wierzymy, że obrazy wyświetlane w naszym umyśle są prawdziwe. Myślimy, że drzewo w naszym umyśle jest dokładnym odzwierciedleniem prawdziwego drzewa rosnącego w naszym ogródku. To tak, jakby pójść do kina i uwierzyć, że jest się bohaterem wyświetlanego na ekranie filmu. Gdy wierzysz, że jesteś częścią filmu, płaczesz i się śmiejesz, zakochujesz się i odkochujesz oraz doświadczasz wszelkich dramatów, jakie oferuje film. Za tym wszystkim, wspierający wszystkie obrazy filmu, kryje się ekran. Bez niego nie byłoby filmu. Jako osoba bywająca w kinie już to wiesz. Ale jako osoba żyjąca w swoim umyśle zapomniałeś, że żadne obrazy twojego życia nie mogłyby istnieć, gdyby nie odbijały się w czystej świadomości: w ekranie twojego umysłu.

Gdy stajesz się świadomy czystej świadomości, dzieje się coś niesamowitego. Uwalniasz się od obciążeń, które do tej pory definiowały twoje życie. Cieszysz się naturalnością, dopasowujesz się do nurtu życia. Nie czujesz, jakbyś płynął pod prąd ani jakby prąd życia mijał cię, gdy bezradnie walczysz z wirem przy brzegu. Nie chcę mieszać metafor, ale wyciągasz siebie z dramatu filmu i zasiadasz na widowni. Stąd możesz całkowicie cieszyć się obydwoma światami. Na widowni cieszysz się bezpieczeństwem bycia poza przekonaniem, że to, co widzisz, jest prawdziwe. Możesz rozkoszować się filmem takim, jakim on jest: iluzją życia. Widzisz? Percepcja czystej świadomości jest brakującym kawałkiem hierarchii bezpieczeństwa, emocji, myślenia i działania.

Gdy jesteś świadomy czystej świadomości, jesteś świadomy swojej podstawowej natury, która jest nieograniczona i niezmienna. Twoja podstawowa natura — czysta świadomość — jest twoją prawdziwą esencją ponad cierpieniem i śmiercią. Zatem w świetle tego, czego się właśnie dowiedzieliśmy, odpowiedź na pytanie „Co jest potężniejsze, to co myślisz, czy to, czym jesteś?" brzmi oczywiście to, czym jesteś. (Już myślałeś, że całkiem zapomniałem o tym pytaniu, prawda?).

Gdy jesteś świadomy czystej świadomości, jesteś bezpieczny. Gdy stajesz się świadomy czystej świadomości, jesteś kosmiczną gąbką chłonącą wspaniałą stabilność, siłę, spokój i radość czystej świadomości. Wkrótce bez wysiłku mentalny dysonans zacznie topnieć w bezmiarze twojej Jaźni. Czerpiesz ze spokoju, harmonii i całkowitej stabilności, którą jest czysta świadomość i twoje życie staje się odbiciem tych cech. Gdy nie jesteś świadomy czystej świadomości... no cóż, już wiesz, jakie to uczucie.

Świadomość czystej świadomości — niezachwiane bezpieczeństwo — zdrowa emocja — jasne myślenie -dynamiczne działanie

Stawanie się świadomym czystej świadomości jest wspaniałą przygodą, ale jest też czymś więcej. I teraz dochodzimy do głównego punktu tej książki: do Eufouczucia (skrót od „euforyczne uczucie”) i tego, co wniesie ono w twoje życie. Mówiąc prosto, Eufouczucie spełni twoje najgłębsze pragnienie. Dokładnie tak, najgłębsze, najbardziej desperackie pragnienie, kryjące się w najgłębszych, najodleglejszych zakamarkach umysłu zostanie spełnione, gdy poznasz Eufouczucie. Nieźle jak na początek, nie uważasz? Ale oto naprawdę prosta rzecz. Każdy z łatwością może doświadczać Eufouczucia, łącznie z tobą. Nie potrzebujesz mojego słowa honoru, ponieważ wkrótce sam się o tym przekonasz.

Nie chcę wybiegać przed orkiestrę, ale jestem podekscytowany, że się tym z tobą dzielę — gdy już zaprzyjaźnisz się z Eufouczuciem, będę miał dla ciebie jeszcze jedną niespodziankę. Chcę cię nauczyć, jak przepisać scenariusz filmu, który jest twoim życiem. Gdy Eufouczucie powstanie w twojej świadomości, nauczysz się, jak zacząć otrzymywać rzeczy, których chcesz od życia: więcej pieniędzy, głębsze związki, dającą większą satysfakcję pracę, podróże, więcej wolnego czasu, i co bardzo ważne, więcej rozrywki. Ale zanim zmienimy twój cały świat, poświęćmy parę minut, by dowiedzieć się, czym jest Eufouczucie i jak dokonuje ono cudów.

Główne punkty Rozdziału 4.

Czysta świadomość jest poza zasięgiem twojego umysłu, a jednak całkowicie go wypełnia.

Nasze życia są wywrócone do góry nogami, bo przykładamy dużą wagę do owoców naszej pracy, tylko niewielką nadając kryjącemu się za nią porządkującemu wpływowi.

Nic pomiędzy myślami to czysta świadomość.

Czysta świadomość jest twoją podstawową naturą. Wszystko, co wiesz i czego doświadczasz, opiera się na czystej świadomości.

Życie nie zaczyna się, dopóki obrazy życia nie zostaną wyświetlone na ekranie twojego umysłu: na czystej świadomości.

Percepcja czystej świadomości jest brakującym kawałkiem w hierarchii bezpieczeństwa, emocji, myślenia i działania.

Gdy jesteś świadomy czystej świadomości, jesteś zupełnie bezpieczny.

Rozdział 5. Eufouczucie

„I w końcu to nie lata w twoim życiu się liczą. To życie w twoich latach.” — Abraham Lincoln

Twój umysł kocha Eufouczucie.

Eufouczucie to niezwykła jednostka. Jest wyjątkowo stworzona, ponieważ jest zarówno nieograniczona, jak i ograniczona. To pierwszy przebłysk świadomości w naszym umyśle, pierwsze promienie kreatywnego światła w drodze do stania się rzeczami i myślami naszego świata. Eufouczucie to jedyna rzecz, która jest wolna od sprzeczności i ograniczeń.

Twój umysł kocha Eufouczucie. Jest ono jednocześnie esencją wewnętrznej istoty i obietnicą jeszcze nieuświadomionych radości. Osadzony w świadomości Eufouczucia, twój umysł pragnie niczego. Eufouczucie jest całkowicie bezpieczne, zatem gdy jesteś świadomy Eufouczucia, ty też jesteś bezpieczny. To fundament dla stabilnego bezpieczeństwa, którego wszyscy szukamy. Umysł Eufouczucia przedziera się przez niebezpieczne dżungle tego groźnego świata z wielką precyzją, byś mógł upajać się ich pięknem, nietkniętym przez ciernie.

Przedrostek eu pochodzi z języka greckiego i oznacza coś dobrego, dobro lub prawdę. Lubię myśleć o Eufouczuciu jako o prawdziwym uczuciu. Coś, co jest prawdziwe, powinno, że tak powiem, zachowywać siebie i trzymać się swoich własnych prawd. Nie powinno się rozpadać, rozpuszczać ani zmieniać w coś innego. Powinno pozostać stabilne i niezmienne. Każda stworzona rzecz ma narodziny, życie, a w końcu rozpuszcza się i umiera. To dlatego nazywam życie polem śmierci. Wszystko musi umrzeć; to jest wszystko za wyjątkiem Eufouczucia. Najwyższa prawda nie powinna się zmieniać. Czysta świadomość jest najwyższa i niezmienna. Jest nienarodzona i nieśmiertelna. Eufouczucie jest jedyną stworzoną rzeczą, która dzieli ten atrybut z czystą świadomością. Istnieje zawsze, zawsze gotowe, by wspierać i prowadzić.

Eufouczucie istniało zawsze i zawsze będzie istnieć. Nie pojawia się i nie znika jak względne emocje, które wybuchają jak fajerwerki w ciemności naszego umysłu. To miękkie, jasne światło świtu. Eufouczucie jest z tobą w tej chwili. Czy je czujesz? Było z tobą przez całe twoje życie, czekając, byś je rozpoznał. I od czasu do czasu je

rozpoznawałeś, we wspaniałych momentach życia. Eufouczucie mogło tobą niespodziewanie zawładnąć, gdy siedziałeś wesoły na ławce w parku lub nad brzegiem cicho szemrzącego strumyka. Czułeś jego głęboką radość w czułym uścisku ukochanej osoby lub mogło cię całkowicie pochłonąć, gdy obezwładniała cię gorączka namiętności.

Eufouczucie jest zawsze czujne. Czeka na najmniejszą wskazówkę, że pragniesz go w swoim życiu. Jest zawsze gotowe, z otwartymi ramionami wita cię, jak matka, której dziecko zbyt długo było z dala od domu. Można powiedzieć, że Eufouczucie jest jak otwarte drzwi, czekające, byś przez nie przeszedł.

Twój umysł rozpoznaje Eufouczucie jako radość, spokój, bezruch, ciszę, nieograniczoną miłość, rozkosz, ekstazę, itd. Eufouczucia nie są uczuciami. Uczucia takie, jak szczęście, podniecenie, złość, żal, warunkowa miłość, zazdrość, strach i tym podobne związane są z warunkami życia. Towarzyszą warunkom takim, jak zdobywanie pieniędzy, tracenie pieniędzy, strata bliskich osób lub zdobywanie nowej pracy. Uczucia bezustannie kontrolują twój umysł kolorem tej emocji. Eufouczucie jest czystością ponad twoim umysłem, płótnem, na którym namalowane są emocje.

Istnieje tylko jedno Eufouczucie. Gdy zaczyna ono przybierać formę na najwspanialszym poziomie stworzenia, odzwierciedla jedność czystej świadomości. Umysł nie może postrzegać jedności, zatem nie może postrzegać jedności Eufouczucia na tym poziomie. Ale wkrótce Eufouczucie zacznie rozgrzewać tworzenie. Gdy zaczyna krzepnąć, przyciąga do siebie więcej formy. Te pierwsze formy głęboko w umyśle są odbiciami czystości Eufouczucia. Te odbicia są jak kolory tęczy, które powstają z załamania pojedynczego promienia czystego światła słonecznego. Rozpoznajesz te kolory tęczy Eufouczucia jako spokój, miłość i rozkosz. Dlatego umysłowi wydaje się, że jest wiele Eufouczuć, ale w rzeczywistości jest tylko nieograniczony spokój.

Gdy w twoim umyśle odbijają się względne emocje, zawsze wiążą się one z zamartwianiem się o przeszłośćlub przyszłość. Zastanów się nad tym. Gdy martwisz się czymś lub niepokoisz, twój umysł tkwi w przyszłości. Gdy masz poczucie winy, wyrzuty sumienia lub żal, twój umysł mieszka w przeszłości. Warunkowe uczucia maja różne kształty, rozmiary i intensywność. Rzadko odczuwamy czyste emocje. Zatem to, co normalnie otrzymujemy, to pełna pasji mikstura: silniejsza lub słabsza. Zatem lądujemy w pewnego rodzaju emocjonalnym gulaszu, bulgocącym i kipiącym poniżej naszego poziomu świadomości, jednak mającym wpływ na nasze zewnętrzne zachowanie. To dla nas zbyt skomplikowane. Zostawimy kosztowanie tego

emocjonalnego gulaszu psychologom i podobnym im specjalistom. Eufouczucie jest wolne od wpływu przyczyny i skutku. Jest proste, czyste i pojedyncze i tu właśnie zaczyna się nasza historia.

Wąż, który połyka swój ogon.

Przez całe moje dorosłe życie ciężko pracowałem. Szczególnie ciężko pracowałem nad tym, by stać się oświeconym. Oświecenie dla mnie było stanem wiecznej szczęśliwości. Miałem w głowie to utopijne wyobrażenie, że gdy będę oświecony, będę stąpał po chmurze rozkoszy, patrząc w dół na cierpiące masy i mówiąc do siebie: “Css, css. Spójrz na tych wszystkich cierpiących ludzi na dole. Cieszę się, że jestem ponad tym wszystkim.”.

Oświecenie stało się moim celem i szaleńczo pragnąłem osiągnąć ten cel jak najszybciej. Nie miałem pojęcia, że to pragnienie, które wprowadziło mnie na drogę do wolności, w rzeczywistości uwięziło mnie w niekończącym się labiryncie, który bezustannie się obracał. Pragnienie jest Uroborosem: wężem, który połyka własny ogon. Gdy pragnienie już z tobą skończy, nie pozostaje nic, co — o ile potrafisz to zaakceptować -jest dobrą rzeczą. Nic to początek i koniec ścieżki. Jest także jej środkiem, ale tylko nieliczni to zauważają.

Oto wskazówka. Za każdym razem, gdy jesteś na drodze do odnalezienia nieograniczonej rozkoszy i wiecznej wolności, natychmiast z niej zejdź. Jeśli coś jest nieograniczone i wieczne, to musi być to miejsce, w którym już jesteś. Zatem nie potrzebujesz drogi, która doprowadzi cię do miejsca, w którym już jesteś, ponieważ już w nim jesteś. Czy to zrozumiałe? Przestań się wysilać, a spokój będzie na ciebie czekał, jak cisza po gwałtownej burzy.

Doświadczenie: Odnajdywanie Niczego na drodze.

Zacznij wykonywać proste działanie, jak odkładanie książki, którą czytasz lub przejście przez pokój. Każde proste działanie będzie dobre. Gdzieś w trakcie jego trwania nagle przestań się ruszać. Natychmiast gdy się zatrzymasz, zwróć uwagę na to, co jest w twoim umyśle. Następnie zwróć uwagę na to, co czuje twoje ciało.

Gdy zatrzymasz się w środku jakiegokolwiek działania, odkryjesz, że twój umysł jest pusty, a ciało nieruchome. Bez względu na to, gdzie jesteś i co robisz, czy to pojedyncze działanie, czy droga życia, jest z tobą zawsze nic... zawsze!

Potrzebujesz drogi dla rzeczy względnych, jak znalezienie sklepu spożywczego i osiągnięcie finansowego bezpieczeństwa. Drogi są niezbędne, by znaleźć względne

rzeczy w naszym życiu. Ale jeśli chodzi o zapewnienie bezpieczeństwa czemuś, co przez cały czas jest wszędzie, jak czysta świadomość i Eufouczucie, droga jest bezużyteczna. Właściwie jest nawet bardziej niż bezużyteczna. To strata życia.

Nie możesz zyskać czegoś, co już masz, nawet gdybyś bardzo się starał. Jeśli wierzysz, że istnieje droga do nieograniczonej miłości, twoje przekonanie cię oślepia. Nie widzisz lasu, bo zasłaniają ci go drzewa. Możesz próbować i próbować, wysilać się przez wiele lat, a wciąż nie będziesz w stanie zdobyć tego, co już masz. Skąd to wiem? Ponieważ już próbowałem, próbowałem i próbowałem.

Pewnego razu przestałem próbować i poczułem się tak dobrze, że pomyślałem: jeśli „niepróbowanie” sprawia, że czuję się tak dobrze, jaki spokój mnie ogarnie, gdy naprawdę przestanę. Czy dostrzegasz szaleństwo w tym myśleniu? Spokój bierze się z mniejszej aktywności, a nie z większej. Spokojne chwile nie nadchodzą, gdy zajmujemy się wszystkim na raz. Pojawiają się, gdy nasz umysł odpoczywa. Gdybym pozostał w trybie „niepróbowania”, spokój byłby permanentny. Zamiast tego próbowałem coraz bardziej.

To powszechny błąd. Gdy osiągniemy cel, gdy zdobędziemy coś, na co ciężko pracowaliśmy, czujemy się całkiem dobrze. Myślimy, że czujemy się dobrze, ponieważ dostaliśmy to, czego chcieliśmy. W rzeczywistości głębsze wewnętrzne dobre samopoczucie pojawia się, ponieważ już nie musimy próbować zdobyć danej rzeczy. Jest trochę miejsca na całkowite „nicnierobienie” i jest ono wypełnione radością, spokojem lub satysfakcją. Ponieważ błędnie rozumiemy naturę spokoju, staramy się wypełnić tę przestrzeń większą aktywnością. Wkrótce po tym, gdy osiągniemy cel, zaczynamy robić się podenerwowani i natychmiast odwracamy się w poszukiwaniu kolejnego szczytu do zdobycia.

Czasami nie możemy nawet nacieszyć się momentem bezruchu, ponieważ nasz umysł już rozgląda się w poszukiwaniu kolejnego wyzwania. Wie, że szczęście jest chwilowe. Umysł zawsze szuka stałego szczęścia. I tu pojawia się Eufouczucie.

Eufouczucie jest wszędzie i w każdej chwili. To dlatego powiedziałem, że zawsze było z tobą. Jeśli Eufouczucie jest teraz z tobą, a ty nie jesteś jego świadomy, gdzie powinieneś się udać i co zrobić, by je poczuć? Odpowiedź jest niewiarygodnie prosta: nie ma gdzie iść i nie trzeba nic robić, oprócz bycia świadomym Eufouczucia. Jak stać się świadomym go? Odpowiedź brzmi: nie próbując i nie wysilając się. To cały sekret, klucz

do amuletu cierpienia, który nosisz na szyi odkąd zostawiłeś za sobą swoje dzieciństwo. Przestań próbować.

Oto ćwiczenie, które zademonstruje, co mam na myśli.

Doświadczenie: Jak postrzegać bez wysiłku.

Pomyśl o liczbie od jednego do dziesięciu. A teraz wyobraź sobie kolor. Następnie pomyśl o wysokim drzewie. A teraz, jedno po drugim, pomyśl o liczbie, kolorze i drzewie.

Gdy myślałeś o liczbie, a następnie o kolorze, czy twojemu umysłowi trudno było przejść od jednego do drugiego? Czy mówiłeś: No dobrze, mój umyśle, pomyślmy o liczbie. A teraz, gdy już myślimy o liczbie, zacznijmy myśleć o kolorze. Teraz, gdy mamy w głowie kolor, pomyślmy o drzewie. Oczywiście twój umysł wcale nie działa w ten sposób. Automatycznie i bez wysiłku przeszedł od jednego obiektu do drugiego. Cały proces nie wymagał wysiłku.

To doświadczenie jest odrobinę wprowadzające w błąd, ponieważ nie uczy cię, jak postrzegać bez wysiłku. Ty już to robisz. Prawdziwą wartością tego ćwiczenia jest to, że stajesz się świadomie świadomy tego, jak łatwy jest proces postrzegania. Jakiekolwiek próby z twojej strony mogą stać się jedynie przeszkodą.

Zatem czego nauczyliśmy się do tej pory? Zacznijmy od tego, że Eufouczucie jest nieograniczone i ponieważ jest zawsze i wszędzie, od zawsze jest z tobą. Zwykłe emocje, takie jak złość i niepokój, nie są nieograniczone. Ograniczają je nasza przeszłość i przyszłość, nasze wspomnienia oraz nadzieje i lęki. Smak i intensywność naszych emocji zależą od tego, jak bezpieczni czujemy się w danym momencie. Możemy być miotani przez fale emocji, jak statek na targanym sztormem oceanie. Lub też możemy zakotwiczyć w stabilności Eufouczucia, czego rezultatem będzie wewnętrzny spokój, radość i miłość. By stać się świadomym Eufouczucia , nie musimy robić nic prócz dostrzegania go. Dostrzeganie nie wymaga wysiłku, zatem dostrzeganie Eufouczucia także jest łatwe.

Możesz zapytać: „Jeśli dostrzeganie Eufouczucia jest takie łatwe, dlaczego do tej pory nie byłem w stanie go dostrzec?". Tak, dostrzeganie jest łatwe, ale jest jak światło latarki. Kierujesz strumień na to, co chcesz zobaczyć i czary mary, widzisz rozświetlony przedmiot skrzący się w twojej świadomości. Ale niezależnie od tego, jak łatwy jest proces, gdy skierujesz światło w złym kierunku, nigdy nie znajdziesz tego, czego szukasz. Jedynym powodem, dla którego Eufouczucie ci się wymyka jest to, że patrzysz

w nieodpowiednim kierunku. Gdy już nauczysz się odnajdywać Eufouczucie — to znaczy kierunek, w którym musisz spojrzeć, by je zobaczyć — już nigdy go nie utracisz. Moim zadaniem jest skierowanie cię w odpowiednim kierunku, a następnie usunięcie się z drogi, gdy będziecie się z Eufouczuciem poznawać.

Główne punkty Rozdziału 5.

Każda stworzona rzecz, poza Eufouczuciem, posiada moment narodzin, życie, a w końcu rozpada się i umiera.

Eufouczucie jest wyjątkowe w stworzeniu oraz jest zarówno nieograniczone, jak i skończone.

Eufouczucie jest teraz z tobą.

Eufouczucie nie jest względnym uczuciem, takim jak złość, żal lub szczęście, ale twój umysł identyfikuje je jako radość, bezruch, ciszę, nieograniczoną miłość, rozkosz, ekstazę, itd.

Względne emocje zawsze nawiązują do naszej przeszłości lub przyszłości. Eufouczucie jest świadomością teraźniejszej doskonałości.

Eufouczucie jest dokładnie tu i teraz. Nie potrzebujesz drogi, by dotrzeć tu, gdzie już jesteś.

Wewnętrzny spokój (Eufouczucie) pojawia się, gdy przestajesz próbować.

By odnaleźć Eufouczucie, nie musisz nigdzie iść ani nic robić, musisz tylko stać się jego świadomy.

Rozdział 6. Jak działa Synchronizacja Kwantowa

„Jeśli chcesz być wielki, zaczynaj od rzeczy małych. Zakładaj głęboki fundament pokory, skoro zamierzasz budować wysoko.” — Święty Augustyn

Dając umysłowi banana.

Umysły większości ludzi przez większość czasu działają na autopilocie. To znaczy toczy się proces myślowy, ale myślący jest w dużej mierze nieświadomy tego, co się dzieje. Jego myśli leniwie wiją się w mentalnej papce, która wypełnia większość czasu w ciągu dnia. Oprócz okazjonalnych sytuacji, gdy jest to naprawdę potrzebne, jak na przykład wciskanie hamulca, gdy przed nami zapalają się nagle czerwone światła stopu lub gdy dostajemy list z urzędu skarbowego, przez większość dnia przeciętny obserwator nie zwraca na nic uwagi. To jak włączanie radia i zapominanie o nim. Przez większość dnia jest ono po prostu dźwiękami w tle, dopóki nie pojawi się znajoma piosenka, a świadomość nie obudzi się, by posłuchać kilku taktów, nim znów ucieknie do zwykłej, codziennej rozproszonej świadomości. To nieświadome myślenie nazywam powszechną świadomością. Jest ona słaba, niezdyscyplinowana i destrukcyjna. Powszechna świadomość jest objawem myślenia bez otwierania się na przyjęcie Eufouczucia.

SK jest procesem, który łączy powszechną świadomość z Eufouczuciem. SK budzi niesforny umysł na radości spokojnej świadomości. Zabiera twoją świadomość z chaotycznych turbulencji powszechnej świadomości do doskonałego porządku czystej świadomości ponad twoim umysłem. W czystej świadomości nie ma myśli. Czysta świadomość nie jest czystą energią: jest ponad energią. Czysta świadomość nie jest doskonałym porządkiem: jest ponad porządkiem. Zatem widzisz, że czysta świadomość jest niczym i jeśli cały dzień znajdowałbyś się w czystej świadomości, nic byś nie zrobił, dosłownie. (Jest więc nadzieja dla tych, którzy słyszą od przyjaciół lub rodziny, że nic nie robią).

Powszechna świadomość tworzy chaos i cierpienie. Czysta świadomość nie tworzy nic. Gdy jesteśmy zepchnięci na bok przez automatycznie myślącą powszechną

świadomość, nie jesteśmy świadomi czystej świadomości. Jeśli jesteśmy świadomi czystej świadomości, nie jesteśmy świadomi niczego innego. Cóż więc robić? Żaden z tych stanów w pojedynkę nie daje nam radości bycia w pełni człowiekiem. Chciałbym tu położyć nacisk wyrażenie w pełni. Życie w jednym stanie lub w drugim jest niekompletne. Odpowiedzią jest połączenie aktywnej powszechniej świadomości z nieograniczoną czystą świadomością. Gdy SK wabi twój umysł, by wzniósł się ponad siebie w czystej świadomości, nie prosi cię, byś tam został ani nie pozwala ci wrócić to destrukcyjnego tendencyjnego myślenia. SK jest dość sprytna. Oferuje twojemu umysłowi to, czego szukał od dawna: Eufouczucie. Eufouczucie zakotwicza umysł W nieograniczonej czystej świadomości, jednocześnie pozwalając mu aktywnie myśleć, czuć i tworzyć doskonałą harmonię w jego nieskończonych ekspresjach.

Nie potrzebujesz trenować swojego umysłu, by to robił. Właściwie jeśli kiedykolwiek próbowałeś trenować umysł, by robił cokolwiek, wiesz jak wiele energii i wysiłku wymaga to zadanie. Stawanie się świadomym Eufouczucia jest czymś, co umysł pragnie robić i robi z wielką radością, gdy tylko dostanie szansę. Tak, jak małpie daje się banana, tak SK oferuje umysłowi cos pysznego. Dla swawolnego umysłu tym bananem jest Eufouczucie. Z łatwością i bez wysiłku powszechna świadomość osadza się w słodkim bezpieczeństwie wszechogarniającego Eufouczucia.

Ten stan rozszerzonej świadomości, gdy umysł jest receptywny na Eufouczucie, nazywa się Świadomością SK. W pełni zaangażowany w Świadomość SK twój umysł nie może zostać wzburzony, nieobecny, mściwy, pożądliwy, krnąbrny ani zagubiony. Gdy umysł pogrążony jest w pięknie, miłości lub radości, jest wrażliwy na Eufouczucie w Świadomości SK. Pomyśl o momentach wielkiej radości i miłości w twoim życiu. Czy te chwile mogły być niespokojne, złe lub nieobecne? Niemożliwe! Gdy Eufouczucie odzwierciedla się w twoim umyśle, nie jesteś zdolny do niezgody ani dysonansu. W tych chwilach twardo stoisz na fundamencie bycia w pełni człowiekiem. Z tego fundamentu Świadomości SK jesteś w stanie tworzyć tylko najwyższe dobro. Przybyłeś do kraju zamieszkanego przez największych mędrców, artystów, nauczycieli, humanistów i uzdrowicieli naszego świata. Porozmawiamy szerzej o tym, co oznacza bycie w pełni człowiekiem, gdy już nauczysz się, jak łatwo się nim stać.

Cała ta rozmowa o Eufouczuciu zaostrzyła mój apetyt na rzeczywiste doświadczenie Eufouczucia. A twój? Czy jesteś gotowy zostawić powszechną świadomość z tyłu, by móc myśleć i czuć czystość i spokój Eufouczucia? Cóż, zawsze

uważałem, że to niełądnie kazać komuś czekać. Zatem bez dalszych ceregieli, nadszedł czas, bym przedstawił ci Eufouczucie.

Główne punkty Rozdziału 6.

Powszechna świadomość jest objawem myślenia bez otwierania się na przyjęcie Eufouczucia.

Ani powszechna świadomość ani czysta świadomość w pojedynkę nie pozwalają nam na radość bycia w pełni człowiekiem.

SK jest procesem, który łączy powszechną świadomość z Eufouczuciem.

Stawanie się świadomym Eufouczucia jest czymś, na co umysł czeka i robi z radością, gdy tylko dostanie szansę.

Świadomość SK jest wtedy, gdy jesteś świadomy Eufouczucia, jednocześnie wykonując codzienne czynności.

Z fundamentu Świadomości SK jesteś w stanie tworzyć tylko najwyższe dobro.

Gdy wkroczysz w Świadomość SK, wkraczasz do kraju zamieszkiwanego przez największych mędrców, artystów, nauczycieli, humanistów i uzdrowicieli naszego świata.

Rozdział 7. Jak wykonywać Synchronizację Kwantową (Jak poznać Eufouczucie)

„Oświecenie to zrozumienie, że to wszystko istnieje,jest doskonałe, trwa. Oświecenie to nie osiągnięcie,to zrozumienie, że nie ma nic do osiągnięcia, nie ma gdzie iść.” — Osho

Mentalny skok o tyczce.

Być może słyszałeś o Synchronizacji Kwantowe] lub SK. Synchronizacja Kwantowa to formalna nazwa, którą nadałem procesowi dostrzegania Eufouczucia.SK prowadzi powszechną świadomość do czystej świadomości, gdzie dostrzega ona Eufouczucie. Zatem SK odnosi sukces, gdy przestaje działać. Zaprasza umysł powszechnej świadomości, by naturalnie wpadł w bezczynny stan czystej świadomości. W tym punkcie kończy się jej zadanie. Gdy zaczniemy robić coś, by pozostać w stanie czystej świadomości, czynność robienia wyciągnie nas z tego stanu doskonałego bezruchu. SK jest jak tyczka, której tyczkarz używa, by wzbić się ponad poprzeczkę. Gdy już osiągnie zenit, puszcza tyczkę. Trzymanie jej spowodowałoby zrzucenie poprzeczki i zniszczenie wszystkiego, na co pracował. Po latach treningów tyczkarz odnosi sukces, gdy pozbędzie się wszystkiego. Tylko wtedy, gdy jest zawieszony w powietrzu nad poprzeczką, wolny od wysiłku i treningu, odnosi sukces. Tak samo jest z twoim umysłem. Tylko wtedy, gdy porzuci trening i wysiłek, może być całkowicie spokojny. Piękno procesu SK polega na tym, że schodzi z drogi i pozwala twojemu umysłowi spokojnie odpoczywać w Świadomości SK.

SK jest procesem, który prowadzi do nie-robienia. Czy nie-robienie może być trudne? Nie możesz pracować ciężko, by nic nie robić. To daremne, prawda? Wykonywanie SK jest proste i łatwe, podobnie jak nauczenie się jej. SK jest prosta, ale precyzyjna, więc musisz dokładnie wypełniać instrukcje. Wkrótce będziesz szedł przez świat rozbudzony w Świadomości SK.

(Zwróć uwagę: Niektórzy, zanim zaczną zajmować się bardziej udoskonalonym procesem SK, mogą zechcieć nauczyć się uzdrawiającej techniki Triangulacji SK. To dobra praktyka i pomoże ci zapoznać się z subtelnymi refleksami Eufouczucia w umyśle. Triangulacja SK jest prostym, trzystopniowym mechanicznym procesem, który szybko i z łatwością doprowadzi powszechną świadomość do czystej świadomości i Eufouczucia. To podstawowa technika uzdrawiająca SK, której setki tysięcy ludzi nauczyły się jedynie przez przeczytanie tych instrukcji. Najlepiej wykonywać ją z partnerem, ale możesz wykonać ją sam, jeśli nie znajdziesz partnera. By nauczyć się techniki Triangulacji, zajrzyj do Aneksu, jest tam wydrukowany cały rozdział „Trzy kroki uzdrawiania” z mojej pierwszej książki Sekret Natychmiastowego Uzdrowienia).

Nauka SK.

Przygotowując się do nauki SK znajdź ciche miejsce z wygodnym krzesłem, gdzie przez pełne 30 minut nie przeszkodzi ci nikt z rodziny, przyjaciół, zwierząt ani telefon. Możesz poprosić kogoś, by przeczytał ci te instrukcje, o ile będzie czytał tylko to, co jest napisane i nie będzie próbował cię zagadywać. Możesz też je nagrać, zostawiając wolne miejsce, gdy trzeba spędzić czas z zamkniętymi oczami. No dobrze, gotowy?

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Pozwól, by umysł błąkał się przez około 15 — 30 sekund. Obserwuj pojawiające się i znikające myśli. Teraz stań się świadomy tego, o czym myślisz. Zawartość myśli nie ma znaczenia. Po prostu zwróć uwagę na każdą myśl, jaka przepłynie przez ekran twojego umysłu. Obserwuj myśli ze skupioną uwagą. Nie oznacza to, że powinieneś wkładać wysiłek w ich obserwowanie, ani koncentrować się na nich. Bądź rozluźniony, ze skupioną uwagą, jak kot obserwujący mysią dziurę. Obserwuj myśli ze skupioną uwagą przez minutę, dwie.

Nie czytaj dalej, dopóki nie poobserwujesz uważnie myśli przez 1-2 minuty. Ja poczekam.......

Dobrze, czy zakończyłeś już 1 — 2-minutowe uważne obserwowanie myśli? Dobrze, kontynuujmy więc.

Gdy niewinnie obserwowałeś myśli, zauważyłeś, że stają się coraz bardziej ciche i prawie natychmiast zwalniają, prawda? Nie wydawały się takie głośne. Stały się bledsze i mniej liczne. Pamiętaj, że cokolwiek robią twoje myśli, jest słuszne. Nie ma znaczenia, czy są głośne, czy ciche; twoim zadaniem jest bycie idealnym obserwatorem. Po prostu obserwujesz, by zobaczyć, co zrobią dalej. To wszystko, co musisz robić: obserwować z cichą uwagą.

Czy zauważyłeś, że w pewnych momentach twoje myśli całkiem ustawały? Gdy stawały się bledsze, mogłeś zauważyć, że umierają, a ty zostajesz jedynie z czystą świadomością. Sprytne, prawda? Ale my dopiero zaczynamy.

Czy zauważyłeś też, że po tym, jak wykonałeś pierwszą część tego ćwiczenia, twoje ciało stało się bardziej zrelaksowane, a umysł wyciszony? To wspaniałe korzyści stawania się świadomym czystej świadomości, czy byłeś tego świadomy, czy nie. Wkrótce będziesz funkcjonował na tym cichym, doskonalszym poziomie nawet podczas najbardziej nerwowych codziennych epizodów. Ale mamy jeszcze więcej do zrobienia, więc wracajmy.

Ponownie zamknij oczy. Jak wcześniej, niewinnie i z uwagą obserwuj swoje myśli. Tym razem będzie łatwiej i możesz zauważyć, że myśli szybko się uspokajają lub zupełnie zatrzymują. Z uwagą obserwuj to przez dwie minuty. Po tym czasie zwróć uwagę na to, jak się czujesz.

Ja poczekam.......

W czasie tych dwóch, trzech minut poczujesz ciszę, uspokajanie się. Wraz z nimi zauważysz coś, jak bezruch, ciszę lub spokój. Zwróć uwagę, że czujesz się lepiej, gdy tam są. Możesz też poczuć radość, miłość, współczucie, euforię lub rozkosz. Poświęć chwilę i nazwij uczucie, które odczuwasz. To dobre uczucie to twoje Eufouczucie.

Tym razem, gdy będziesz siedział z zamkniętymi oczami, chciałbym, żebyś zrobił następującą rzecz... obserwuj myśli i czekaj na pojawienie się w świadomości Eufouczucia. Pamiętaj, że twoje Eufouczucie może być czymś tak prostym, jak bezruch lub cisza lub też głębokim, jak ekstaza. Żadne Eufouczucie nie jest lepsze od innego. Jakiekolwiek jest twoje Eufouczucie, po prosu je obserwuj. Gdy myśli powrócą, niewinnie obserwuj i je. Wtedy twoje myśli ustąpią miejsca brakowi myśli (czysta świadomość) lub Eufouczuciu. Cokolwiek to jest — myśli, Eufouczucie lub czysta świadomość — obserwuj to z niewinnością i nie rób nic więcej. To bardzo ważne: nie rób nic, tylko obserwuj myśli i czekaj na Eufouczucie. Gdy Eufouczucie pojawi się w świadomości, uważnie się na nim skup. Gdy nic się nie dzieje, to jesteś świadomy czystej świadomości. W takiej chwili po prostu poczekaj w czystej świadomości, dopóki Eufouczucie znów się nie pojawi. A następnie raduj się głębią i smakiem Eufouczucia wyraźnie i z lekkością je obserwując.

Czy widzisz, jakie to proste? Cokolwiek pojawi się na ekranie twojego umysłu, twoja pozycja jest zawsze taka sama. Jesteś tylko obserwatorem. Nigdy się nie wtrącaj

ani nie próbuj kontrolować myśli ani Eufouczucia. Wierz mi, wszystko będzie dopilnowane w twoim imieniu. Czy musiałeś pracować, by poczuć się rozluźnionym i spokojnym? Nie, to automatyczne. Jest to dla ciebie dopilnowane poprzez mądrość Eufouczucia, gdy

już staniesz się jego świadomy. Nie komplikuj tego, w przeciwnym razie cofniesz się na ścieżkę walki i cierpienia.

A teraz podsumujmy z zamkniętymi oczami proces SK, tak jak wcześniej opisałem. Wykonuj tę sesję przez około pięć minut. Gdy skończysz, powoli otwórz oczy i zacznij czytać…

Jak się teraz czujesz? Czy jesteś świadomy Eufouczucia? Nie uwierzysz. Twoje oczy są otwarte, a ty jesteś świadomy Eufouczucia. Czy to nie jest niezwykłe? Wcześniej musiałeś zamykać oczy i nurkować do głębin umysłu, by je znaleźć spójrz, co się stało. Eufouczucie przeszło za tobą do działań. Czy to nie wspaniałe?

Pamiętaj, że Eufouczucie jest nieograniczone, zatem jest zawsze obecne. Po prostu przez większość życia je ignorowałeś. I znów je będziesz ignorował. Ale bardzo szybko, poprzez regularne wykonywanie SK, odnajdziesz je w krótkiej chwili. Budujesz niewyobrażalny fundament na całe życie. Gdzieś w niezbyt odległej przyszłości nagle uświadomisz sobie, że żyjesz rozkosznym życiem, które przerosło twoje najśmielsze oczekiwania.

Jeszcze nie skończyliśmy. Właściwie, zostało nam najlepsze. Chciałbym, byś kontynuował proces SK, tak jak się tego nauczyłeś. Zamknij oczy i obserwuj, co przepływa przez ekran twojego umysłu. Obserwuj, aż staniesz się świadomy Eufouczucia, a następnie z wnikliwą uwagą obserwuj Eufouczucie. Patrz głęboko w Eufouczucie, ale się nie wtrącaj. Gdy zmieni się w inne Eufouczucie, spójrz głęboko w to nowe. Rób to przez trzy do pięciu minut.

Następnie, gdy poczujesz, że nadszedł odpowiedni moment, powoli otwórz oczy i dalej wykonuj SK.

Siedząc z otwartymi oczami, patrząc przed siebie, stań się świadomy Eufouczucia. Kontynuuj SK z otwartymi oczami. Pojawia się myśl, Eufouczucie, czysta świadomość, a to wszystko przy otwartych oczach. Kontynuuj przez minutę lub dwie, a następnie powoli wstań i spójrz na znajdujący się w pobliżu przedmiot. Patrz na przedmiot i stań się świadomy Eufouczucia. Następnie spójrz na inny przedmiot, jednocześnie obserwując Eufouczucie.

Gdy będziesz gotowy, powoli przejdź się po pokoju. Poczuj ruch ciała. Poczuj równowagę na jednej nodze, następnie na drugiej oraz nacisk podłogi na każdą stopę. Jeśli nie ma Eufouczucia, po prostu znajdź je ponownie poprzez czystą świadomość. Chodząc powoli po pokoju, włącz wszystkie swoje zmysły. Zwróć uwagę na odgłosy w pomieszczeniu. Poczuj ruch powietrza na twarzy. Dotknij rośliny lub innego przedmiotu. Zaangażuj zmysły powonienia i smaku. Przez cały czas powracaj do Eufouczucia, gdy tylko zauważysz, że zniknęło. Zatrzymaj się i stań się całkowicie świadomy Eufouczucia i poczuj, jak robi się coraz bardziej intensywne i zmienia w inne Eufouczucie.

W rzeczywistości jego intensywność i rodzaj wcale się nie zmienia. Po prostu stajesz się bardziej świadomy nieskończonej manifestacji twojego Ja (Eufouczucia) poza tobą. To jesteś Ty, taki jaki powinieneś być. Nie wszystko, co poplątane w działaniach manipulowanych przez ego, opiera się na strachu, więc po prostu bądź sobą. Nic nie jest ważniejsze ani nie daje większej satysfakcji. Zakochiwanie się w otoczeniu, będąc świadomym Eufouczucia, nazywa się Świadomością SK. To podstawa pełni i nieograniczonej wdzięczności za to, co jest. Zostawimy ci trochę czasu, byś przyzwyczaił się do obserwowania świata nowymi oczami. Po krótkim czasie na stworzenie równowagi ze Świadomością SK, nauczysz się Intencji SK: jak dokonywać osobistych sugestii i prywatnych próśb do Matki Natury. Później, z pełni Świadomości SK, będziesz obserwował, jak buduje ci ona nowy świat.

Szybki przegląd tego, czego się właśnie nauczyłeś.

Usiądź wygodnie z zamkniętymi oczami i pozwól umysłowi błąkać się przez 10 — 15 sekund.

Obserwuj myśli z niewinnością, jak kot obserwujący mysią dziurę.

Po chwili twoje myśli staną się spokojniejsze, wolniejsze lub w ogóle znikną.

Dalej w ciszy obserwuj, co się stanie.

Wkrótce poczujesz dobre uczucie: twoje Eufouczucie.

Obserwuj Eufouczucie z czystą, prostą niewinnością.

Stanie się silniejsze, zmieni się w inne Eufouczucie lub pojawią się myśli.

Cokolwiek się stanie, po prostu obserwuj, jak gdybyś oglądał film.

Gdy otworzysz oczy, kontynuuj proces niewinnej obserwacji.

Przejdź się po pokoju, zauważając i dotykając przedmioty.

Gdy zauważysz, że Eufouczucie zniknęło, przyjrzyj się temu, co czujesz. Obserwuj

to przez chwilę, a następnie kontynuuj badanie innych przedmiotów. To jest Świadomość SK.

Główne punkty Rozdziału 7.

SK prowadzi powszechną świadomość do czystej świadomości, a tam ona dostrzega Eufouczucie.

Piękno SK polega na tym, że schodzi z drogi i pozwala umysłowi spokojnie odpoczywać w Świadomości SK.

Podczas procesu SK nigdy nie przeszkadzaj ani nie próbuj kontrolować ani myśli, ani Eufouczucia.

Cokolwiek się stanie, po prostu obserwuj to, co się będzie działo, jakbyś oglądał film.

Pamiętaj, że Eufouczucie jest nieograniczone, zatem jest zawsze obecne. Wszystko, co musisz robić, to być tego świadomym. Stawanie się świadomym nie wymaga wysiłku.

Świadomość SK, Eufouczucie w działaniu to Ty, taki jaki powinieneś być.

Rozdział 8. Życie na dnie umysłu

„Definiuję radość jako nieustanne poczucie dobrego samopoczucia i wewnętrznego spokoju — związek z tym, co ważne." — Oprah Winfrey

Poza dotykiem czasu.

Odkrywając w sobie Eufouczucie, odkrywasz punkt, wokół którego ewoluuje całe życie. Gdy stajesz się świadomy Eufouczucia, twoje życie zakotwicza się w niewzruszonej, nieograniczonej esencji stworzenia poza dotykiem czasu. Bez świadomości Eufouczucia życie nie jest zrównoważone. Ale to nie jest już dłużej twoim problemem, przynajmniej nie osobiście. Teraz, gdy jesteś pośród obudzonych, nie ma czasu, by spocząć na laurach. Tak, dostrzeganie Eufouczucia jest łatwe, ale jeśli nie planujesz spędzić życia w jaskini, musisz poświęcić trochę czasu, by włączyć Eufouczucie do swojej codzienności. Napisałem dwie książki, Sekret Natychmiastowego Uzdrowienia i Sekret Kwantowego Życia, które dostarczą ci szczegółowych instrukcji, jak codziennie tworzyć małe cuda, a od czasu do czasu duże. Nauczysz się uzdrawiać fizyczny ból i problemy oraz umysłową dysharmonie. Nauczysz się także stosować SK do wszystkiego, od uprawiania sportu, do jedzenia i spania. W Sekrecie Kwantowego Życia cały rozdział poświęciłem uczeniu SK naszych dzieci, które są pergaminem, na którym zostanie zapisana nasza przyszłość. Polecam sięgnięcie do tej książki, by bardziej szczegółowo zapoznać się ze stosowaniem Eufouczucia w życiu. Gdy odkryjesz, jak stosować nowoodkrytą świadomość w każdej sytuacji, będziesz zaskoczony, szczęśliwy i podniecony.

Jednak w tej książce skupiamy się na innym, mniej oczywistym kierunku. Gdy nauczysz się SK, nauczysz się wykraczać poza umysłowe i emocjonalne działania, do czystej świadomości. Wtedy, zamiast zapomnieć o czystej świadomości i powrócić do względnego świata, nauczysz się dostrzegać Eufouczucie. Eufouczucie zakotwiczy twoją świadomość w najgłębszych, najspokojniejszych poziomach twojego umysłu, gdzie powstają myśli. Osadzony w rozkoszy Eufouczucia staniesz się świadkiem stworzenia. Gdy tylko przyzwyczaisz się do roli świadka, nauczysz się, jak tworzyć z najsubtelniejszego i najpotężniejszego poziomu życia głęboko w umyśle. Ten proces tworzenia siły i łaski w twoim życiu, nie wspominając o bogactwie i dobrym

samopoczuciu, nazywany jest Intencją SK. Gdy już nauczysz się Intencji SK, staniesz się mistrzem tworzenia i nie będziesz musiał nic robić.

Nauczysz się nie-robienia i od tego momentu będziesz w stanie zaspokoić swoje pragnienia. Wprawisz w ruch subtelne, potężne siły, które zgromadzą się wokół tych pragnień, by objawić je na płaszczyźnie materialnej. Nauczysz się, jak wykorzystywać Intencję SK dla finansowej wolności, zarządzania emocjami, rozwiązywania problemów, chronicznych problemów ze zdrowiem oraz, co bardzo ważne, jak pomagać innym w uświadamianiu pragnień ich serc.

Jestem wielkim zwolennikiem upraszczania rzeczy. Wszędzie, gdzie spojrzę, widzę ciężko pracujących ludzi, którzy mniej osiągają. Zwiększoną ilość i zmniejszona jakość pracy wydają się być proporcjonalne do wielozadaniowości, z którą mierzy się jednostka. W biznesie panuje moda na to, by robić mniej i osiągać więcej. Co dziwne, widzę ludzi pracujących ciężko, by właśnie to osiągnąć. To natura niezakotwiczonego umysłu, aktywnego umysłu nowoczesnego życia, by robić coraz więcej dla końcowego rozwiązania. Paradoksalnie, to spokojny umysł, zakotwiczony w głębokiej harmonii wewnętrznego spokoju znalazł rozwiązanie. Mantrą umysłu SK jest: „Nie rób nic i osiągaj wszystko”. Gdy już przyzwyczaisz się do przebywania na dnie swego umysłu, nauczysz się Intencji SK i tego, jak osiągać wszystko nie robiąc niczego.

Człowiek nie może tak naprawdę „używać” Eufouczucia. Ale możesz stać się świadomy Eufouczucia w różnych sytuacjach i obserwować, jak wzbogaca jakość twojego życia oraz życia otaczających cię osób. To naprawdę niesamowity proces. Na początku twój umysł będzie chciał podwinąć rękawy i zabrać się do pracy nad tworzeniem. Możesz usłyszeć ego mówiące: „Mogę robić wspaniałe rzeczy, a nawet objawiać wiele materialnych rzeczy w moim życiu.”. Ta motywacja napędzana jest potrzebą pokazania wartości i stworzenia efektów w naszym świecie. To tylko ego pragnie pokazać, co

potrafi. Ale ego szybko dostrzeże, że powinno odpuścić, pozwolić naturze, lub w tym przypadku Eufouczuciu, przejąć ster. Wkrótce, okaże się jasne, że tworzenie do tej pory fantastycznie obywało się bez pomocy ego. Obciążenie „ja jestem twórcą” wkrótce spadnie z twoich barków, jak znoszony płaszcz i zostanie zastąpione stwierdzeniem „jestem obserwatorem, przez którego ma miejsce tworzenie.”

Sadzenie lotosu o tysiącu płatków.

Nie mam zamiaru opisywać zewnętrznego przebiegu tworzenia, jak to zrobiłem w poprzednich książkach. Zamiast tego nauczysz się pogrążać w głębokiej ciszy Ja i z tego miejsca sekretnie ukryjesz ziarno, które zakwitnie jako lotos o tysiącu płatków w twoim życiu. Następnie wewnętrzne spełnienie odzwierciedli się w każdym aspekcie twojego życia. Możesz także objawić mnóstwo rzeczy materialnych! Zatem przejdźmy do następnego kroku — tworzenia wewnętrznego spokoju i zewnętrznego bogactwa. Możesz zacząć od bycia świadomym Eufouczucia, jednocześnie wykonując spokojne czynności. Zacznijmy od siedzenia na krześle i wykonania następnego ćwiczenia.

Doświadczenie: Siedzenie z Eufouczuciem.

Znajdź wygodne krzesło i miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi przez przynajmniej 15 minut. Wyłącz telefon, wyprowadź zwierzęta z pokoju, zamknij drzwi i wygodnie usiądź na krześle. Powtórz „jak wykonać Synchronizację Kwantową”', ćwiczenie, którego nauczyłeś się wcześniej. Gdy przejdziesz się po pokoju w ciszy identyfikując Eufouczucie w otaczających cię przedmiotach, wróć na miejsce i zamknij oczy. Teraz ponownie wykonaj proces SK i stań się świadomy Eufouczucia. Rób to przez pięć minut.

Po około pięciu minutach powoli porusz jednym palcem i natychmiast stań się świadomy Eufouczucia przez pięć do dziesięciu sekund. Następnie porusz całą ręką i znów powróć do Eufouczucia na kolejne pięć do dziesięciu sekund. Powtórz ten proces z innymi częściami ciała, pamiętając, by nimi poruszyć, a następnie znów powrócić do Eufouczucia. Przykładowo, możesz przejść z ręki do nosa, lewego oka, prawego kolana, a następnie do włosów na głowie. Którymi częściami ciała poruszysz i w jakiej kolejności, nie jest istotne. Pamiętaj tylko, by fizycznie poruszyć tym obszarem, a następnie stać się świadomym Eufouczucia przez pięć do dziesięciu sekund. Zakończ kolejnymi trzema, pięcioma minutami SK, niewinnej świadomości Eufouczucia.

Chciałbym, byś wykonywał ćwiczenie „Siedzenie z Eufouczuciem” dwa do czterech razy dziennie. Najlepiej, żeby każda sesja trwała około 15 minut, ale niekoniecznie. Jeśli wykonasz trzy lub cztery pięciominutowe sesje, to też będzie dobrze. Rób, co możesz, ale nie musisz być zbyt sumienny i wykonywać ćwiczenia codziennie przez następne trzy lub cztery dni. Ważne, byś przygotował solidny fundament Świadomości SK, na którym zbudujesz Intencję SK. Przynajmniej raz dziennie przejrzyj instrukcje, jak wykonywać SK, by upewnić się, że nie nabierasz żadnych złych nawyków. Wykorzystuj każdą szansę, by spędzić czas z Eufouczuciem na dnie umysłu. To z tego poziomu świadomości zaczniesz tworzyć nowe życie. Nie musisz ograniczać się tylko do

siedzenia. Za każdym razem, gdy o tym pomyślisz -prowadząc auto, rozmawiając z kolegą z pracy, myjąc zęby czy tez wykonując inną czynność — stań się świadomy Eufouczucia i głębokiego spokoju, który mu towarzyszy. Pozwól, by to była przyjemna czynność, a nie obowiązek. Wkrótce, gdy tylko pojawi się możliwość, twój umysł automatycznie ruszy do Eufouczucia. Po prostu poddaj się prądowi, pamiętając, by poczuć Eufouczucie, gdy tylko o nim pomyślisz. Możesz być go świadomy przez kilka minut lub sekund, to nie ma znaczenia. Mamy takie powiedzenie: „Jeśli to nie jest proste i zabawne, to nie jest to SK”.

Przez następnych kilka dni, gdy będziesz dostrajał się do spokojnej, nieograniczonej natury Eufouczucia i wcielał Świadomość SK w twoją codzienność, chciałbym z tobą omówić jeszcze kilka rzeczy. Szczególnie chciałbym przyjrzeć się bliżej umysłowi, ego, pragnieniu i mechanizmom cierpienia. Myślę, że uznasz to za fascynujący dialog, a ja nie mogę się doczekać, by ci to wszystko powiedzieć. Zatem trzymaj swoją czapkę, bo zaczynamy bieg.

Główne punkty Rozdziału 8.

Umysł nieświadomy Eufouczucia kreuje coraz więcej działań poszukujących rozwiązań coraz większej liczby problemów.

Ego bardzo chce działać.

Ostateczna odpowiedź na setki problemów, które stają na naszej drodze, brzmi: „nie rób nic i osiągaj wszystko”.

Wewnętrzny spokój i zewnętrzne bogactwo zaczyna się i kończy od Świadomości SK.

Ćwicz „Siedzenie z Eufouczuciem” kilka razy na dzień, każda sesja niech trwa od 5 do 15 minut.

Ćwicz Świadomość SK (Eufouczucie w działaniu) za każdym razem, gdy pomyślisz o tym w ciągu dnia: prowadząc auto, rozmawiając, jedząc, itd.

Rozdział 9. Eufouczucie, Ego i przekonanie

„Jedyną stałą rzeczą jest zmiana.” — Heraklit z Efezu

Nieograniczone serce tworzenia.

Eufouczucie jest nieograniczone. Jest także pierwszym i najdoskonalszym wyrażeniem formy. Eufouczucie jest jak połączenie soczewki i filmu w projektorze. Czyste światło czystej świadomości prześwieca przez soczewkę Eufouczucia i zmienia się w znajome wzory światła i cienia, które na ekranie postrzegamy jako film. Światło i cień na ekranie to obraz życia, które wiedziemy na zewnątrz filmu. Chodzi mi tutaj o to, że wszystkie stworzone formy emanują z Eufouczucia, emanują z twojej esencji, z ciebie! Myślę, że moglibyśmy to bardziej odpowiednio nazwać Twoim-uczuciem. Czy zaczynasz pojmować ideę twojego prawdziwego statusu? Czy zaczynasz zdawać sobie sprawę z roli, którą odgrywasz w tworzeniu tego wszechświata? Jesteś nieograniczonym sercem tworzenia, z którego zrodził się, utrzymuje się i w którym rozpuści się kosmos. Nie jesteś we wszechświecie. On jest w tobie. Jedynie przekonanie, że jesteś filmem, powstrzymuje cię przed uświadomieniem sobie twojego prawdziwego Ja i pozycji, jaką masz w wieczności.

Być może słyszałeś, że „Jesteś kowalem swojego losu”. Ta zasada jest prawie zawsze błędnie rozumiana. Istnieje małe ty i duże Ty. Duże Ty to Eufouczucie, a małe ty to ego. By uniknąć zamieszania, o którym tu mówię, będę nazywał Ty — Ja lub Eufouczuciem, a ty — ego lub ja. Gdy jesteśmy uczeni, że sami jesteśmy twórcami naszego świata, prawie zawsze postrzegamy to przez ograniczone, przyczynowo — skutkowe oczy ego. To często powoduje problemy, ponieważ potrzeby ego są ograniczone do potrzeb jednostki. Świadomość jednostki odzwierciedla potrzeby jednostki, a te potrzeby ograniczone są do chronienia i działania na jej rzecz. Z definicji jest to prawda. Świadomość jednostki jest niepołączona ze świadomością ogólną.

Nawet gdy jednostka ma altruistyczne aspiracje, zawsze mają one zaspokajać indywidualne troski. Może znasz ludzi, którzy są bardzo dumni, że pracują dla organizacji charytatywnych, kościołów, bezdomnych, itd. Często można wyczuć, że te

osoby uważają się za ważne. W ekstremalnych przypadkach stają się aroganckie i apodyktyczne. Z drugiej strony są osoby aż nazbyt uczynne, niemal duszące swoje potrzeby sztuczną chęcią służenia innym, pokorą i obawami. Ich dobrą pracę przysłania wymuszone zachowanie. Ich działania są zewnętrzną manifestacją ego, które bez sukcesu próbuje zaspokoić wewnętrzną potrzebę uznania, akceptacji i tym podobnych. Podstawowa motywacja nie różni się tutaj od motywacji osoby, która dąży do władzy, sławy lub fortuny. Jedyna różnica jest w ekspresji. Chrystus ostrzegał nas, że nie dostaniemy się do królestwa niebieskiego poprzez dobre uczynki. Dobre uczynki mogą być motywowane słabością, strachem i różnego rodzaju ukrytymi zamiarami.

Ego jest cieniem.

Gdy świadomość jednostki rozszerza się na ogólną świadomość, jej działania kierowane są przez uniwersalną mądrość. Uniwersalna mądrość wie, co musi zostać zrobione, gdzie musi zostać wykonane i kiedy. Gdy czysta świadomość prześwieca przez soczewkę ego, zostaje zniekształcona przez lęki i nadzieje, które ego niesie głęboko w sobie. Te zniekształcenia tworzą zachcianki i dziwne pragnienia, które prowadzą nas w dół zawiłymi i krętymi drogami, które kończą się dopiero wtedy, gdy podróżujący wyda z siebie ostatni oddech.

Ego nie jest jednostką. Nie posiada prawdziwej substancji. Ono jest cieniem, zniekształceniem światła i ciemności wyświetlanym na ekranie świadomości. Symptomy ego to atrybuty przynależące do ja: kim jesteś, czego pragniesz i twoja reakcja na to, co inni ludzie o tobie myślą. Ego jest żywe i czuje się świetnie, gdy przypisujesz sobie autorstwo swojego życia. Gdy wierzysz, że jesteś swoim ciałem-umysłem, że jesteś ojcem lub córką, masz pracę i rodzinę, przyszłość i przeszłość, zakorzeniasz swoje przekonania w niezwykłym świecie zmiany. Gdy wierzysz, że jakakolwiek część stworzenia

jest częścią twojego pierwotnego Ja, przyjmujesz zmianę, a zmiana jest śmiercią.

Czy wiesz, skąd bierze się ego? Czy wiesz, jak się tworzy i dlaczego? Czy wiesz, jak zaspokoić jego nienasycone pragnienie władzy? Ego może być szkolnym rozrabiaką lub jego ofiarą. Może być szkodliwe lub pomocne, ale zawsze działa w swoim własnym imieniu. I zawsze działa powodowane strachem, nawet jeśli przyjmuje osobowość szkolnego oprycha.

Ego jest częścią całości lub przynajmniej tak samo siebie postrzega. Jest odpryskiem cienia, ciemnością patrzącą w ciemność, próbującą odnaleźć światło. Ego to

odwracanie świadomości od wewnętrznego światła Ja. Wierzy ono, że rzeczy i myśli mogą wypełnić pustą ciemność, którą się stało. Przyjrzyjmy się bliżej temu, jak rodzi się ego.

Powszechna świadomość jest świadomością ego. Mówiąc prościej, jeśli nie jesteśmy świadomi naszego nieograniczonego statusu świadków tworzenia, stajemy się świadomi naszych ograniczeń. Proces SK prowadzi ograniczoną powszechną świadomość do uświadomienia sobie naszego wewnętrznego Ja jako Eufouczucia. Gdy jesteśmy świadomi Eufouczucia i wykonujemy działanie, które nazywamy Świadomością SK, to działanie jest doskonałym wyrażeniem całości, którą posiadamy w swojej świadomości. W Świadomości SK nie czujemy się, jakbyśmy wykonywali działanie. Jesteśmy bardziej obserwatorami, obserwującymi mające miejsce działania poprzez nasze ciało-umysł. To, co właściwie dzieje się w Świadomości SK, to że rola ego jest poskramiana, gdy wyrażają się przez nas czyste twórcze siły życia. Jeśli jesteś gotowy na kolejną kiepską analogię, będzie ona wyglądała mniej więcej tak. Gdy doświadczasz Świadomości SK podczas jazdy samochodem przez życie, ego przesiada się na siedzenie pasażera, pozwalając twojemu Ja przejąć kierownicę. Jest to pewnego rodzaju rozłam w świadomości. Gdy identyfikujesz się z ego (to tym jest ego: indywidualną identyfikacją), czujesz też, że samochód jest prowadzony przez kogoś innego. W tym przypadku przez wszechwiedzącego, życzliwego kierowcę, który dokładnie wie, gdzie jedzie i wie, jak dojechać bezpiecznie. Możesz się odprężyć i rozkoszować jazdą. Gdy po jakimś czasie Świadomość SK rozszerzy się i oczyści, zdasz sobie sprawę, że jesteś zarówno kierowcą, jak i pasażerem, ale tę historię zostawimy sobie na inny raz.

Gdy tracimy świadomość Eufouczucia, ego z powrotem przenosi się na siedzenie kierowcy i wszystkie zmartwienia związane z nawigacją przez życie powracają do naszej świadomości. Radość z podróży gubi się w wielkim wysiłku, jakiego wymaga pozostanie na drodze. Powszechna świadomość powraca, a ego na nowo podejmuje gorączkowe poszukiwanie spokoju i szczęścia.

Eufouczucie jest nieograniczone, ponad przestrzenią, czasem i śmiercią. Nic nie może go zniszczyć, ponieważ jest twórcą, przez co jest ponad strachem. Gdy świadomość zrywa się z kotwicy Eufouczucia, znajduje sobie miejsce i staje się indywidualnością. Staje się ego,

Rozplątywanie nitek iluzji.

Nieświadome swojej nieograniczonej natury ego czuje się bezbronne, otwiera się na destrukcję przez to, co postrzega jako obce siły przyczyny i skutku. Niezwiązane z nieskończonością, ego po raz pierwszy odczuwa strach. Ego ma przeciwko sobie cały świat i musi bronić się, jednocześnie sprzymierzając się z niepewnymi aliantami w osobistej wojnie ze śmiercią.

Z powodu swojego oddzielenia od czystej świadomości, ego odczuwa głęboką wewnętrzną pustkę. Próbuje ją wypełnić dobrami materialnymi tego świata. Próbuje posiadać, a co za tym idzie, kontrolować materialne rzeczy takie, jak domy, samochody i pieniądze. Poświęca dużo czasu na próby kontrolowania związków. Zakochuje się w sile umysłu i manipuluje koncepcjami i systemami myślowymi w nadziei na zrozumienie, jak wypełnić wewnętrzną pustkę. Ego zajmuje się szalonymi czynnościami, niespokojnie pragnąc więcej i więcej. Chce wypełnić się po brzegi wszystkim, co da mu komfort. Ego jest obżarstwem przy stole życia, jego głosu nie można zaspokoić. Ego czuje, że gdyby mogło zebrać wystarczająco dużo rzeczy, w końcu poczułoby się pełne i spokojne. Ta napędzana strachem decyzja, oparta na percepcji niedostatku i niedoskonałości, jest przyczyną ludzkiego cierpienia. To centrum, wokół którego każde walczące ego obraca się na kole karmy, kole przyczyny i skutku. Nazywam tę pierwotną iluzję błędem ego.

Ten błąd ego prowadzi je nawet głębiej, z dala od otwartych ramion czystej świadomości. Ego czuje, że musi płynąć, utrzymywać głowę ponad wodą przyczyny i skutku. W rzeczywistości musi robić coś dokładnie odwrotnego. Dla ego to jest samobójstwo. Ale gdy raz zaprzestanie szalonego szamotania się, z powrotem zanurzy się w głębię umysłu, odpoczywając w pełni Eufouczucia. Ze świadomością Eufouczucia idą w parze abolicja strachu i uświadomienie sobie, że pełnia jest jego naturą.

Ego nie jest złe. Nie jest negatywne, jest źle skierowane. Ego nie jest czymś, co musimy wyeliminować. Przeciwnie, musimy je rozszerzać, aż będzie nieskończenie duże. Świadome swojego nieograniczonego statusu, ego rozluźnia swoje napięte mięśnie i przesiada się na siedzenie pasażera. Gotowe wznowić swoją podróż na drodze życia, ego łagodnie wchodzi w swoją rolę zawsze uważnego i wdzięcznego świadka. Zrzekając się kontroli, ego uświadamia sobie, że przede wszystkim nigdy tej kontroli nie miało. I wtedy pojawia się głęboka i piękna świadomość. Ego uświadamia sobie, że nigdy nie istniało poza wykrzywioną percepcją indywidualności. Z wdzięcznością

akceptuje, że jego egzystencja nie była niczym więcej niż cieniem, który rozproszył się w kochającym świetle Eufouczucia.

Jeśli jesteś dumny ze swojej pracy, to się zmieni. Jeśli obawiasz się porażki, to się zmieni. Jeśli z jakiegokolwiek powodu jesteś szczęśliwy, to się zmieni. Każda stworzona rzecz musi się zmienić. Musi się narodzić, przejść wyznaczony okres życia i z powrotem rozpuścić się w pełni, z której powstała. Nie jest to tylko doktryna mędrców, ale niezmienne prawo fizyki kwantowej i klasycznej. A w chwilach cichej jasności, to także nasza bezpośrednia obserwacja. Nic, co znamy, nie trwa wiecznie. Każda rzecz się zmienia; każda oprócz samej zmiany.

Zatem na czym polega problem identyfikowania się ze światem zmian ego? Skoro wszystko ciągle się zmienia, gdzie odnajdujesz stabilność? Jak możemy kiedykolwiek czuć się bezpieczni, skoro nie możemy wierzyć, że wszystko zostanie tak samo? Te rzeczy, na których polegamy w kwestii bezpieczeństwa — jak inni ludzie, zatrudnienie, pieniądze, zdrowie, natura, zwierzęta — wszystko się zmienia. Gdy rzecz, na której polegamy w kwestii bezpieczeństwa zmienia się, zmienia się nasze bezpieczeństwo. Umysł powszechnej świadomości wie, że tylko zmiana przynosi ostateczną śmierć. Patrząc do wewnątrz, widzi tylko rwący potok myśli wpływających do skłębionego morza emocji. Gdzie w tym jest bezpieczeństwo? Bezpieczeństwa nie można zbudować na nieustannie zmieniającym się i kruszącym fundamencie.

Być może słyszałeś, że jesteś odpowiedzialny za wszystko, co cię spotyka. Możesz wierzyć, że jesteś winien swojego cierpienia. Ale ja widzę to inaczej. To, czy cierpisz na tym świecie, zależy tylko od twojego spojrzenia. Problem polega na tym, że myślimy, że możemy stworzyć dla siebie lepsze życie. To iluzja. To zniekształcone odbicie umysłu przez ego, a nie wyraźne odbicie czystej świadomości przez Eufouczucie.

Powodem, dla którego nie możemy stworzyć dla siebie lepszego życia jest to, że ono już jest doskonałe. Problemem jest to, że nie dostrzegamy tej perfekcji. (Niedostrzeganie tej doskonałości jest w rzeczywistości częścią doskonałości, ale tę historię lepiej zostawić na bardziej właściwą okazję). To, jak głęboko wierzymy w iluzję, jest bezpośrednio związane z tym, jak głęboko wierzymy, że mamy kontrolę. Gdy czujemy, że kontrolujemy rzeczy, jesteśmy względnie zadowoleni z siebie i naszej pozycji w życiu. Po co próbować rozwikłać tajemnicę życia, skoro tak świetnie sobie radzisz, prawda? Problem polega na tym, że musimy czuwać przy tych siłach, które mogą nas zepchnąć z małego wzgórza osobistych osiągnięć i materialnego bogactwa. Im

bardziej jesteśmy zadowoleni, tym ciężej musimy pracować, by zachować to* iluzoryczne poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa, nieprawdaż? Matka Natura wciąż rozplątuje nitki iluzji w tkaninie naszego życia, nie ustaje w budzeniu nas z letargu, ze snu, który nazywamy ja.

Gdy cierpimy, jesteśmy właściwie w lepszej pozycji, by widzieć przez iluzję przyczyny i skutku. Ktoś, kto cierpi, wie, że to co robi, nie działa. Bardziej prawdopodobne, że przestanie wierzyć, że posiada kontrolę. Niestety w większości przypadków kierujemy uwagę na to, by odzyskać kontrolę, co z powrotem zanurza nas w iluzji.

Jaka jest więc odpowiedź? Czego szukamy? Jeśli w życiu nie chodzi o osobiste związki i bogactwo materialne, to o co? Czy to kwestia przekonań i pozytywnego myślenia? Gdy widzisz prawdę, przekonanie nie jest konieczne, a myślenie idealnie zgadza się z wyrażeniem percepcji. W życiu nie chodzi o to, by widzieć rzeczy w pozytywnym świetle. To życie jest pozytywnym światłem. W końcu w życiu chodzi o to, by akceptować rzeczy dokładnie takimi, jakimi są. Gdy ma to miejsce, pojawia się spokój i wszystko widać w pozytywnym świetle. Nie trzeba próbować, wystarczy obudzić się na rzeczywistość tego, co jest.

Życie zaprasza nas na przejażdżkę.

Życie rządzi się swoimi prawami i zaprasza nas na przejażdżkę. Może wydawać się, że przez krótkie chwile mamy kontrolę i osiągamy sukcesy, ale nikt nie dostaje wszystkiego, czego chce przez cały czas. Życie nie będzie wspierać tej iluzji przez cały czas. Głupotą jest myśleć, że tak jest. Spójrz tylko, gdzie jesteś dzisiaj. Czy to choć trochę blisko tego, gdzie dziesięć lat temu myślałeś, że będziesz — fizycznie, emocjonalnie, ekonomicznie, duchowo, intelektualnie i społecznie? Możesz być blisko jednego lub dwóch obszarów. Może jesteś w lepszej lub gorszej sytuacji niż planowałeś, ale jedna rzecz jest pewna: twój plan pięcioletni zmienił kurs w momencie, gdy podjąłeś decyzję, że chcesz go zrealizować. Możesz wiosłować w swojej łodzi płynącej z prądem lub machać wiosłami jak szaleniec płynąc pod prąd, ale w końcu uzmysłowisz sobie, że nie kontrolujesz biegu rzeki, a życie jest tylko snem.

Jeśli okaże się, że czujesz sprzeciw przed tą ideą, oznacza to, że ego szarpie cię za rękaw. Może trudno uderzyć w tę ideę. Zostań ze mną trochę dłużej, a pokażę ci alternatywne spojrzenie, które nie tylko jest pomocne, ale przynosi ogromną ulgę. Nie musisz nawet zmieniać obecnych przekonań. Przekonania nie zmieniają świata;

Eufouczucie go zmienia. Zatem nie ruszaj przekonań i pozostań świadomy Eufouczucia. Świadomość Eufouczucia pozwoli ci zachować te przekonania, które działają oraz łagodnie rozpuści te, które nie wspierają twoich zainteresowań. Wkrótce zdasz sobie sprawę, że przekonanie jest względnym graczem w grze życia. Wiedzy, którą ci oferuję, możesz doświadczać w pełni bez względu na to, czy w nią wierzysz, czy nie.

Musisz zadać sobie pytanie, dlaczego ludzie, którzy w ogóle nie są przygotowani, odnoszą sukces, podczas gdy inni odnoszą porażki, pomimo nienagannego przygotowania i potencjału. Wymyślamy takie rzeczy, jak szczęście i karma, by wyjaśnić naszą niezdolność do kontrolowania sukcesów i porażek. Te systemy przekonań pomagają nam wytłumaczyć nasze nieustanne codzienne obserwacje tego, że nie kontrolujemy naszego życia. Możemy mówić, że ktoś ma szczęście lub że ma dobrą karmę, ale faktem pozostaje, że konsekwentny sukces jest poza kontrolą nawet tych z nas, którzy są najlepiej przygotowani. W rzeczywistości kontrolę posiada życie i siły, które dają początek i prowadzą świat od prostej ameby do majestatycznego ruchu galaktyk. Gdy osiągamy harmonię z tymi siłami, życie staje się łatwym prądem. Gdy z nimi walczymy, życie staje się walką. Jeśli nie nauczymy się tej lekcji i dalej będziemy wiosłować pod prąd życia, walka zmieni się w jeszcze jedną z nieograniczonych odmian cierpienia. To, co życie ma dla nas w zanadrzu, nigdy nie jest tym, o czym myślimy. Nasze myślenie nie jest wystarczająco wspaniałe. Życie ma nam do zaoferowania więcej, niż możemy sobie wyobrazić. Zatem najlepszym pomysłem jest zaprzestanie walki z pomysłem, że wiesz, co najlepsze dla ciebie i całego świata i pozwolenie, by życie przejęło stery. Trochę później nauczysz się, jak to zrobić. Będziesz zaskoczony.

Wierzymy w to, co widzimy.

Wielu mówi, że możemy zmienić nasze życie, gdy wierzymy, że możemy. Jak wcześniej wspomniałem, przekonanie nie ma z tym nic wspólnego. To kwestia

postrzegania, nic innego. Wierzymy w to, co widzimy. „No cóż, Frank”, powiesz, „wiem, że jeśli w coś bardzo mocno wierzę, po jakimś czasie zacznę postrzegać to jako prawdę”. Tak, to prawda, ale tylko częściowo. Wygląda na to, że mamy tu zagadkę w stylu co było pierwsze, jajko czy kura. Jest takie stare powiedzenie „zobaczyć, to uwierzyć”. Mógłbyś z łatwością powiedzieć „uwierzyć, to zobaczyć”. Jakikolwiek przejaw uprzedzenia jest doskonałą ilustracją widzenia tego, w co wierzysz. Myślą, która od razu pojawia się w głowie, są uprzedzenia rasowe, których przykładów mamy aż nadto, zarówno w przeszłości, jak i obecnie. Jeśli wierzysz, że przedstawiciel

konkretnej rasy, grupy socjoekonomicznej lub płci jest mniej zdolny, inteligentny, zmotywowany lub miły, najprawdopodobniej znajdziesz zachowanie, które potwierdzi twoje przekonania. Zatem jak rozplatać tę trudną sytuację przekonań — postrzegania? Odpowiedź jest prosta.

Możemy myśleć o tym w kontekście przyczyny i skutku. Jeśli silny wiatr wyrywa drzewo, to możemy powiedzieć, że wiatr był przyczyną, a zwalone drzewo skutkiem. Gdy zapytamy, co spowodowało silny wiatr, moglibyśmy powiedzieć, że ciepło unoszące się znad oceanu mieszające się z unoszącym się wyżej zimnym powietrzem. Gdy pójdziemy tym tropem i zapytamy, co spowodowało podgrzanie oceanu, możemy powiedzieć, że słońce. Co tworzy słońce? Synteza wodoru. Co tworzy wodór? Atomy. Co tworzy atomy? Cząsteczki subatomowe. Co tworzy cząsteczki subatomowe? Energia fal. Co powoduje energię fal? Punkt zerowy (fizyczne określenie Eufouczucia). Co powoduje punkt zerowy? Ukryty porządek (fizyczna nazwa czystej świadomości). Co powoduje ukryty porządek lub czystą świadomość?

Nic nie powoduje czystej świadomości. Nie posiada ona formy, zatem jest niestworzona i nie ma przyczyny.

Gdybyś miał wybrać jakiekolwiek zjawisko w tym łańcuchu wydarzeń, czy wybrałbyś przyczynę czy skutek? Odpowiedź brzmi: to, którym chciałbyś być. Na przykład synteza wodoru jest zarówno przyczyną, jak i skutkiem. Jest przyczyną świecenia słońca, które ogrzewa ocean. Ale synteza wodoru jest także skutkiem protonów i elektronów, które tworzą atomy wodoru. Gdybyś patrzył na syntezę wodoru jako na przyczynę, miałbyś rację. Miałbyś też rację, gdybyś uznał ją za skutek. Przyczyna i skutek są kwestią względnego spojrzenia.

Tę samą logikę możemy zastosować do przekonań i spostrzeżeń. Możesz wybrać każde wydarzenie z niekończącego się łańcucha spostrzeżeń wpływających na przekonanie, wpływających na spojrzenie, wpływających na przekonania, i tak w nieskończoność. Wydarzenie będzie postrzegane jako spowodowane przez spojrzenie lub przekonanie, w zależności od pozycji, którą zechcesz popierać.

Jeśli potrzebujesz pieniędzy, by zapłacić czynsz, dostrzegasz potrzebę pieniędzy i, w zależności od twoich możliwości, uwierzysz lub zwątpisz, że zdobędziesz pieniądze na czynsz. Twoja wiara w sukces lub porażkę zależy od postrzegania ukazanych ci możliwości. Mógłbyś pracować więcej godzin, pożyczyć pieniądze, ukraść je lub nagiąć siły natury do twojej woli wykonując subtelną pracę z energią lub afirmując. Opierając

się na percepcji, wybrałbyś opcję, która według ciebie najskuteczniej dostarczyłaby ci pieniędzy na czynsz. Gdybyś już zabezpieczył te pieniądze, dostrzegłbyś, że proces był skuteczny i uwierzyłbyś, że w przyszłości tak samo dobrze zadziała. Czy widzisz, jak

blisko związane ze sobą są przekonanie i postrzeganie? Inspirują się nawzajem. Razem działają. Ale tak samo jak synteza wodoru znajdowała się pośrodku łańcucha przyczyny i skutku, które wyrwały drzewo, przekonanie i spostrzeganie są dwiema stronami tej samej monety.

Wygląda na to, że tkwimy na rondzie, z którego nie ma wyjścia. Ale nie postrzegamy go jako okrągłego. Myślimy, że wydarzenia przyczyny i skutku, przekonania i postrzegania są liniowe. To dlatego, że jesteśmy zbyt blisko problemu. Oto, co mam na myśli.

Gdy pójdziemy na długi spacer po płaskiej powierzchni, wygląda, jakbyśmy szli w linii prostej, ale tak naprawdę idziemy po krzywiźnie ziemi. Ponieważ ziemia jest ogromna, a nasze zmysły nie dostrzegają jej krzywizny, gdy po niej idziemy, myślimy, że idziemy po powierzchni w linii prostej. Z perspektywy zewnętrznej przestrzeni wycofujemy się z ograniczonej, liniowej percepcji ziemi i z łatwością możemy zauważyć, że powierzchnia ziemi jest zakrzywiona. To ostateczna percepcja poza ograniczoną konstrukcją naszego skupionego na liniowości umysłu uwalnia nas od błędnych wyobrażeń, zamętu i cierpienia.

Możesz równie dobrze powiedzieć, „Jeśli wierzę, że ziemia jest zakrzywiona, będę działał zgodnie z tym i właściwie nie będę musiał zwracać uwagi na jej krzywiznę”. To bardzo słuszne spostrzeżenie. I świetnie działa, dopóki nie wejdziesz na zmiany płaskiej powierzchni. Pamiętaj, że twój umysł, plac zabaw przekonań i spostrzeżeń, dostrzega tylko zmiany. W naturze nie ma prostych linii. Twój umysł nie może w nieskończoność gonić za iluzją prostej linii. To wbrew jego naturze. Umysł musi skupić się na tym, co się zmienia. W naszej analogii prostych linii, twój umysł rozpocznie wspinaczkę. Będzie delektował się odkrywaniem szczytów, dolin i jaskiń. Twojemu umysłowi bardzo ciężko jest zachować przekonania w łagodnie wyginającym się w łuk świecie, gdy wspina się prosto w górę.

Widzisz, gdyby życie toczyło się w linii prostej, znalibyśmy wszystkie odpowiedzi. Nasze problemy są górami i dolinami naszego życia, ponieważ jesteśmy blisko naszych problemów, czy są one natury finansowej, duchowej, czy innej, nie wykraczamy poza przyczynę i skutek, poza przekonaniowo-spostrzeżeniowy zarys. Planujemy życie

w prostej linii i myślimy, że możemy kontrolować przyczynę i skutek, które się od początku pojawiają. Myślimy, że możemy tego dokonać zmieniając nasze przekonania lub postrzeganie. To nie działa w ten sposób i wymaga wiele wysiłku i wiary, by przekonać samych siebie, że jest inaczej. Wiara w to, co nieprawdziwe, pochłania wiele energii.

Ale istnieje sposób wolny od tego deterministycznego więzienia przyczyny i skutku. Tak jak zdolność do swobodnego unoszenia się, gdy podróżujemy poza ziemską grawitacją, tak wrodzone sprzeczności życia rozpuszczają się, gdy jesteśmy w stanie podróżować poza liniowym, przyczynowo-skutkowym postrzeganiem narzuconym nam przez codzienność. Jak to osiągnąć? Cieszę się, że zapytałeś.

Jeśli chodzi o naszą analogię, już wiesz jak unosić się ponad ograniczeniami ziemskiej grawitacji, zyskując zewnętrzne spojrzenie na świat, nieograniczoną perspektywę całości. Gdyby ziemia była twoim umysłem, czysta świadomość byłaby nicością zewnętrznej przestrzeni. Eufouczucie byłoby tobą krążącym w nieograniczonej przestrzeni, jednocześnie obserwującym tę piękną błękitną kulę, którą nazywamy domem. Proces SK byłby statkiem kosmicznym, który wyniósł cię poza, pole oddziaływania grawitacji. Unosząc się nieskrępowany ziemską grawitacją, poza wpływem przyczyny i skutku ze świata poniżej, mógłbyś swobodnie zachwycać się różnorodnością ziemi i jej pięknem nieskażonym przemocą.

Mucha w kosmicznej sieci tworzenia.

Gdy wykonujesz SK i stajesz się świadomy Eufouczucia, stajesz się świadomy swojego Ja na tronie tworzenia. Z tego wspaniałego miejsca nie tworzysz, ale jesteś obserwatorem, badającym wszelkie stworzenie, gdy ukazuje się przed tobą. Wedy, starożytne hinduskie święte księgi, porównują to do kosmicznego pająka, wysnuwającego nić z samego siebie, by utkać sieć życia. Muchą, która wpada w tę zjawiskową sieć przyczyny i skutku, jest ego, ograniczone postrzeganie ja ze wszystkimi swoimi ideami, nadziejami, lękami i przekonaniami. Im bardziej walczy, by się uwolnić, tym bardziej zaplątuje się w sieć życia. Gdy ego intensyfikuje swoje wysiłki, by się uwolnić, jego walka zwraca uwagę pająka Eufouczucia. W końcu, z nieskończonym współczuciem, Eufouczucie konsumuje ego, asymilując jego świadomość w swoim własnym ciele. Rozszerzone poza granice swojego ograniczonego spojrzenia, ego rozpuszcza się w jedność z pająkiem i obserwuje, jak rusza on do. następnej muchy.

Ostateczną świadomością jest to, że życie jest doskonałe dokładnie takie, jakie jest. Istnieje ukryta i najwyższa harmonia, która przenika wszelkie stworzenie. Co do tego nie ma wątpliwości. Wszystko jest takie, jakie jest. Co do tego nie ma wątpliwości. Dysharmonia jest skutkiem widzenia części bez dostrzegania całości. Można powiedzieć, że dysharmonia jest skutkiem klapek na oczach.

Zobaczmy, co by się stało, gdybyś wziął pustą rolkę po papierze toaletowym, przyłożył ją do oka i trzymał ją tak kilkanaście centymetrów od obrazu w muzeum oraz słuchałbyś kogoś, kto stoi kilkanaście kroków od obrazu z otwartymi oczami i opisuje, co widzi. Porównaj to, co widzi ten człowiek do tego, co widzisz ty. Z drżeniem w głosie opisuje majestatyczne błękitne góry, zielone lasy oraz złotą łąkę upstrzoną promieniami słońca przeświecającymi przez kłębiące się nisko deszczowe chmury. Ten człowiek mówi, że ów obraz budzi w nim podziw. Gdy przychodzi kolej, byś ty opisał, co widzisz i czujesz, odpowiadasz „Widzę brązową plamę z przecinającymi ją szarymi smugami. Wydaję mi się, że coś mi umyka”. Niezależnie od tego, jak bardzo się starasz, nie będziesz w stanie zobaczyć piękna ani poczuć radości, którą opisał tamten człowiek. Twoja perspektywa jest ograniczona. Możesz teraz powiedzieć, „Nie podoba mi się brąz z szarymi smugami, zmienię perspektywę.” i przesunąć rolkę w inne miejsce obrazu. Tu widzisz złoty i niebieski, te kolory bardziej ci się podobają. Mówisz, „Teraz rozumiem te przyjemność, którą opisywałeś. Niebieski i złoty są znacznie lepsze niż brązowy i szary.”. Ale twoje przekonanie oparte jest na ograniczonej perspektywie. Niebieski i złoty wkrótce stracą swój czar, a ty przeniesiesz pustą rolkę do kolejnego i jeszcze jednego punktu na obrazie. Wierzysz, że jeśli skierujesz ją na wystarczającą ilość punktów na obrazie, w końcu połączysz je wszystkie razem i będziesz w stanie zobaczyć cały obraz. Oczywiście kawałków nie da się zsumować w synergię całości. Podążając za swoim przekonaniem, dalej będziesz zbierał kawałki obrazu, dopóki nie zgasną światła w muzeum.

Co musisz zrobić, by zobaczyć cały obraz? Powiem ci: nic! Dokładnie tak, zupełnie nic. Jeśli jesteś w swoim nie-robieniu, przestaniesz myśleć o tym, co masz dalej robić, twoje ciało się odpręży, a pusta rolka wypadnie ci z ręki. Spontanicznie i bez wysiłku ujrzysz obraz jako całość. Dzięki temu prostemu aktowi odpuszczenia sam doświadczysz podziwu i piękna opisanego przez innych z szerszym spojrzeniem.

Podziwianie całości jest percepcją doskonałości. Żadne przekonania ani ograniczona percepcja nie mogą tego dokonać. Zdumiewająca prostota doskonałości

zaświta w twojej świadomości jedynie dzięki odpuszczeniu i podziwianiu tego, co pojawia się przed tobą, takie jakie jest. Twoja kontrola nad kawałkami życia, jak przesuwanie rolki z jednego punktu na obrazie do drugiego, jest iluzją. To brak satysfakcji z tego, gdzie się znajdujesz zmusza cię do przesunięcia się do następnego punktu. Żaden punkt ani zbiór punktów w twoim życiu nie może równać się z podziwianiem, docenieniem i zachwytem pojedynczego przebłysku doskonałości nieodłącznej dla twojego świata. Tak jak doskonałość obrazu była zawsze obecna, tak i doskonałość życia jest zawsze obecna. Nie musisz robić nic innego, niż tylko otworzyć oczy na piękno twojego Ja, a to jest tak proste, jak pozwolenie, by pusta rolka wypadła ci z ręki. Wkrótce nauczysz się Intencji SK opartej na tym jednym punkcie: im mniej robisz, tym więcej doskonałości odbije się w twoim życiu. Nie rób nic, a percepcja doskonałości zaświta ponad przekonaniami.

Główne punkty Rozdziału 9.

Gdy indywidualna świadomość rozszerza się do uniwersalnej świadomości, indywidualne działanie prowadzone jest przez uniwersalną mądrość.

Błąd ego: Z powodu braku połączenia z czystą świadomością ego odczuwa głęboką wewnętrzna pustkę. Odwraca się od Eufouczucia i próbuje wypełnić tę pustkę rzeczami materialnymi.

To, czy cierpisz na tym świecie, zależy tylko od twojego spojrzenia.

Powodem, dla którego nie możemy stworzyć sobie lepszego życia jest to, że ono już jest doskonałe. Problem polega na tym, że nie dostrzegamy tej doskonałości.

Nasz system przekonań pomaga nam wyjaśnić nasze nieustanne codzienne obserwacje, że nie posiadamy kontroli nad naszym życiem.

Gdy wykonujesz SK i stajesz się świadomy Eufouczucia, stajesz się świadomy Ja na tronie tworzenia.

Najwyższą świadomością jest to, że życie jest doskonałe dokładnie takie, jakie jest.

Podziwianie całości jest percepcją doskonałości.

Im mniej robisz, tym więcej doskonałości odbije się w twoim życiu. Nie rób nic, a percepcja doskonałości zaświta ponad twoimi przekonaniami.

Rozdział 10. Doskonała percepcja

„Gdyby drzwi percepcji zostały oczyszczone, wszystko wydawałoby się nam takie jakie jest- nieskończone.” — William Blake

Kwestia perspektywy.

My ludzie ewoluowaliśmy w specyficznych warunkach, w bardzo zawężonych okolicznościach. Pomyśl: zamieszkujemy bardzo wąski kawałek wszechświata. W kontekście naszej fizycznej obecności, egzystujemy w połowie drogi pomiędzy atomem, a galaktyką. Nasze umysły nie mogą pojąć ani ogromu galaktyki, ani maleńkiej odległości pomiędzy atomami. Warunki w naszym domu też są w pewien sposób połowiczne. Na przykład, egzystujemy w niezwykle wąskim zakresie temperatur. Tuż za naszymi drzwiami, w przestrzeni, temperatury osiągają absolutne zero. To straszny ziąb. Absolutne zero to — 273,15°C. O ile mnie pamięć nie myli, to prawie tak zimno, jak w styczniu w Michigan. A teraz porównaj temperaturę w przestrzeni kosmicznej do tej w środku słońca, która wynosi 50 milionów stopni Celsjusza, co przypomina lato na południowej Florydzie. Oczywiście żartuję. Ekstrema na powierzchni Ziemi wahają się w okolicy od 57,80C do — 890C, ze średnią temperaturą na Ziemi oscylującą w okolicach 150C. Gdy porównasz niebiańskie ekstrema do tych na Ziemi, możesz ocenić, w jak niebezpiecznej pozycji się znajdujemy. Mała zmiana w którymkolwiek kierunku i cała historia ludzi, którzy żyją lub kiedykolwiek żyli, rozpadnie się z powrotem na atomy, z których powstali.

Nasza zdolność postrzegania środowiska jest podobnie ograniczona do niezwykle wąskiego zakresu zmysłowego dopływu. Nasze zmysły odbierają najbardziej rażące manifestacje tworzenia. Gdy popukasz pięścią w stół, wyda się on solidny. Ale fizyka wie, że stół jest prawie zupełnie pozbawiony substancji. Wibrujące fale, cząsteczki subatomowe, molekuły, itd. nadają mu solidny wygląd, podobnie jak szybko obracające się ostrza wentylatora sprawiają, że i on wydaje się solidny. Wchodzimy w interakcje ze światem w oparciu o to, jak go postrzegamy.

Poniżej znajduje się analogia grawitacji. Pokazuje ona różnicę w perspektywie pomiędzy fizyką Newtona i względnością Einsteina. Ale przede wszystkim ujawnia, jak percepcja wpływa na nasze myślenie. Możemy wykazać paralelę pomiędzy fizyką

Newtona a normalną zmysłową percepcją. Mówiąc ogólnie, prawa Newtona odzwierciedlają życie na normalnym zmysłowym poziomie dotyku, wzroku, słuchu, itd. Z drugiej strony względność i mechanika kwantowa opisują siły, które zarządzają rzeczami poza ludzką percepcją zmysłową.

Wszyscy wiemy, że grawitacja jest siłą, która przyciąga. Większe ciało, jak na przykład słońce, będzie przyciągało mniejsze ciało, jak Ziemia. Ziemia przyciągnie do siebie mniejsze rzeczy, jak woda, skały i ludzie. Rzuć kamień w powietrze i biegnij się schować, bo wiesz, że grawitacja ziemska ściągnie go z powrotem. Właściwie grawitacja nie jest siła przyciągającą jak magnetyzm. Mniejsze przedmioty w rzeczywistości pchane są w kierunku większych w czasoprzestrzeni. Brzmi skomplikowanie, wiem, ale to tylko dlatego, że przyzwyczailiśmy się myśleć o grawitacji jako sile przyciągania. Widzimy rzeczy przyciągane do Ziemi i odczuwamy grawitację na własnych ciałach. Nacisk przestrzeni i czasu jest znacznie bardziej abstrakcyjny. Ale ta prosta ilustracja zmieni twoją percepcję o 180 stopni i uwolni cię od błędnego przekonania, że grawitacja przyciąga.

Powiedzmy, że patrzysz przez okno na dziesiątym piętrze. Bezpośrednio pod tobą, w środku prostokąta znajduje się okrągły przedmiot. Następnie widzisz człowieka podchodzącego do zewnętrznej krawędzi prostokąta. Przy wewnętrznej części prostokąta kładzie on mały przedmiot. Gdy go puszcza, mały przedmiot natychmiast przyciągnięty zostaje przez większy przedmiot w środku prostokąta. Twoja pierwsza myśl jest taka, że duży okrągły przedmiot to magnes, a mały przedmiot musi być zrobiony z żelaza.

Gdy zjeżdżasz winda na dół i wychodzisz z budynku, widzisz, że prostokątny przedmiot jest w rzeczywistości trampoliną. Na środku trampoliny nie leży magnes, tylko zwykła kula do kręgli. Okazuje się, że mały przedmiot to szklana kulka. Pierwsze, co myślisz, to w jaki sposób kula do kręgli przyciąga szkło? Następnie zauważasz, że ciężar kuli spowodował wgłębienie na trampolinie. Podnosisz szklaną kulkę i kładziesz na krawędzi trampoliny. Gdy ją puszczasz, robi dokładnie to samo, co obserwowałeś z dziesiątego piętra. Toczy się dokładnie w kierunku kuli do kręgli i w nią uderza. Teraz wiesz, że szklana kulka nie została przyciągnięta przez kulę do kręgli, ale została pchnięta w jej kierunku, ponieważ brzegi trampoliny były wyżej niż wgłębienie w środku. Gdyby trampolina była równa, kulka w ogóle nie potoczyłaby się w kierunku kuli.

Większe przedmioty, jak planety, pchają lub zniekształcają to, co nazywamy materiałem czasoprzestrzeni, dokładnie tak jak kuła do kręgli spowodowała wgłębienie w materiale trampoliny. To Einstein odkrył, że grawitacja w rzeczywistości jest siłą pchającą; to jedno poznanie, wraz z pojawieniem się mechaniki kwantowej, zrewolucjonizowało dziedzinę fizyki. W rezultacie tych zmian w spojrzeniu, doświadczyliśmy technologicznej insurekcji, która dotknęła dosłownie każdej formy życia na tej planecie.

Nie wszyscy ludzie są ściśle związani ze swoimi zmysłami. Istnieją wyjątkowe jednostki, których zmysły są w stanie postrzegać poza solidnością codziennych przedmiotów. Wszyscy ludzie wyposażeni są w możliwość postrzegania ponad wyraźnym zmysłowym poziomem. U niektórych ekstra zmysłowa percepcja musi się rozwinąć, inni mają ją wrodzoną. Są w stanie widzieć, słyszeć i czuć subtelniejsze energie niż zwykle. Wśród tych ludzi z lepszą zmysłową ostrością znajdziesz uzdrowicieli energią i intuicyjnych uzdrowicieli; tych, którzy komunikują się z wniebowstąpionymi mistrzami, aniołami i innymi subtelnymi istotami; szamanów, joginów i wielu innych ezoterycznie uzdolnionych ludzi. Tym, których zmysły postrzegają tylko to, co oczywiste, może się zdawać, że ci wrażliwi ludzie dokonują cudów. Dla umysłu, który postrzega przy pomocy codziennych zwykłych zmysłów, ci ludzie wydają się dziwni, jednak nie można zaprzeczyć ich cechom.

Wiedza jest ignorancją.

Niezależnie od tego, co postrzegasz, czy to w środowisku, czy też w umyśle, twoja percepcja jest pełna wad. Percepcja nie może być w 100 procentach dokładna. Dwoje ludzi nie postrzega świata w ten sam sposób. To także odkrycie Einsteina. Ludzie podzieleni są przez czas i przestrzeń, co sprawia, że ich spojrzenia różnią się od siebie. Podobnie dwoje ludzi nie może posiadać tej samej wiedzy, a przez to, takiej samej zdolności pojmowania. Całkowita zgoda z kimś innym jest urojeniem. Możesz wierzyć, że całkowicie się zgadzasz z inną osobą, ale wystarczy, byś sięgnął głębiej do swoich przekonań i percepcji, a szybko znajdziesz punkt widzenia, który twoim zdaniem różni się od punktu widzenia tej osoby. Czy kiedykolwiek myślałeś, że ty i twój przyjaciel całkowicie zgadzacie się w pewnej kwestii, by za •chwilę odkryć że zupełnie się nie zrozumieliście? Gdy przychodzi co do czego, każdy z nas żyje w kokonie uplecionym z nitek naszych własnych wyjątkowych spojrzeń i przekonań. Wiem, że to wszystko brzmi dość ponuro, ale to też tylko iluzja. Nad chmurami zawsze świeci słońce.

Oprócz kilku rzadkich przypadków w każdym pokoleniu, cierpienie deptało ludziom po piętach od początku naszej historii. Właściwie bliższe spojrzenia na nasz postęp w ciągu wieków może być całkiem dokładną analogią rozwoju jednostki ciągu życia. Każdy wiek ludzkiego rozwoju patrzy na poprzedni jako na mniej rozwinięty. W większości ludzie od zawsze czuli, że żyją prawdami, których wcześniejszym pokoleniom nie udało się poznać. Na przykład prymitywny czarownik mógł traktować przeziębienie jako plagę złego ducha i używać ziół i zaklęć, by wypędzić niepożądaną istotę. Symptomy związane z wizytą nieproszonego gościa opuszczały pacjenta po około dziesięciu dniach. Gdy medycyna ewoluowała, lekarz mógł zastosować najnowszą technologię upuszczania krwi. O ile pacjent nie stracił zbyt dużo krwi, w ciągu dziesięciu dni zdrowiał, a kilka tygodni później czuł się odmłodzony dzięki świeżo powstałym komórkom krwi rozchodzącym się po jego żyłach. Obecnie ofiary przeziębienia leczone są najnowszymi antybiotykami, lekami antyhistaminowymi i miksturami podawanymi na noc. Czas zdrowienia... dziesięć dni. Odbudowanie flory bakteryjnej w żołądku i jelitach po terapii antybakteryjnej potrwa od kilku tygodni do miesięcy, uwrażliwiając pacjenta na mnóstwo innych chorób i problemów zdrowotnych, łącznie z odpornością na antybiotyki, co doprowadzi do rozmnażania się superbakterii i nieuniknionej epidemii na skalę światową. Zioła i zaklęcia wyglądają przy tym całkiem nieźle.

By przeżyć, starożytny myśliwy na polowaniu i zbieractwie spędzał średnio trzy i pół dnia w tygodniu. To 28-godzinny tydzień pracy. Porównaj to do 50-, 60- i 70-godzinnych tygodni pracy współczesnego człowieka, ze wszystkimi wyręczającymi nas w pracy urządzeniami, zaawansowaną komunikacją i związaną z nią technologią. Pomóż mi zrozumieć, jak to możliwe, że uważamy to za postęp, którym tak się szczycimy.

Pomimo naszego fantastycznego progresu komunikacji, jako jednostki jesteśmy coraz bardziej odizolowani.

Mówię o tym nie bez powodu: nasze postrzeganie progresu stworzyło przekonanie, że mamy lepiej niż nasi starożytni przodkowie, a nawet lepiej niż mniej odlegli przodkowie. To zachęca nas do dalszej drogi w tym samym kierunku, mimo, że nasze życie robi się coraz bardziej gorączkowe, chaotyczne i odizolowane. Głęboko w każdym z nas pojawia się poczucie pośpiechu. Większość z nas odwraca się od tej potrzeby, ale gdy ona nie ustaje, bombardujemy ją bez opamiętania narkotykami i alkoholem, godzinami spędzanymi przed telewizorem, przepracowywaniem się, rozwiązłością seksualną i dewiacjami oraz wszystkimi innymi nietypowymi rzeczami,

które przyjęliśmy za normalne. Ideały, takie jak czysta gra, dobroczynność, współczucie i duma społeczna, w tym wyjątkowo zmuszającym do rywalizacji świecie wyglądają jak słabości. Nasze przekonanie, że się rozwijamy, odrzuca nawet nasz zdrowy rozsądek. Jakie normalne społeczeństwo mogłoby spojrzeć na to, co robimy sobie i środowisku i nazwać to postępem?

Tak jak wyglądają części, tak wygląda i całość. Społeczeństwo jest odbiciem jednostek, które je tworzą. To oznacza, że każdy z nas dokłada się do tego problemu. Straciliśmy wątek. To nie kwestia przekonania kontra percepcji. Źródłem problemu jest to, że wierzymy naszym spostrzeżeniom jak dokładnym i prawdziwym reprezentacjom świata, w którym żyjemy. To nie o to chodzi. Łatwo nam patrzyć na nasze rządy, społeczności, a nawet nasze rodziny i wytykać oczywiste szaleństwo, w którym funkcjonują. Znacznie trudniej dostrzec, że ten sam obłęd przejawia się i w naszym życiu.

Z rzadkimi wyjątkami, autodestrukcyjne zachowanie jest żywe i kwitnie w każdym z nas. Ale nie poddawaj się jeszcze. Nie podkreślałbym negatywnych stron, gdybym nie miał planu uwydatnienia tych pozytywnych. Albo bardziej dokładnie, tak jak biały lotos wyłaniający się z cuchnącego szlamu, pokazania ci, jak uwolnić się zarówno od negatywnych, jak i pozytywnych.

Wcześniej przedstawiliśmy ideę, że przekonanie i percepcja są dwiema stronami tej samej monety. Po której się opowiemy, zależy od tego, jak interpretujemy nasz mały kawałek wszechświata przyczyny i skutku. Niektórzy wierzą, że przekonanie jest królem, inni zaś uważają, że to percepcja jest odpowiedzią. W końcu to i tak nie ma znaczenia, ponieważ wiemy, jak wyjść poza tę mentalną walkę.

W debacie przekonanie kontra percepcja, wygrywa percepcja. Ale zanim zwolennicy percepcji wyciągną piszczałki i otworzą szampana, pozwólcie, że to doprecyzuję. Istnieje inny rodzaj percepcji, niezwiązany z polem zmian, z polem śmierci. To percepcja, która wprowadza do naszego życia radość, miłość i współczucie. Percepcja, która wyzwala nas z pola śmierci, to percepcja esencji życia, najwyższa percepcja Eufouczucia. Jeśli wykonywałeś ćwiczenia, które zasugerowałem i w ciągu ostatnich kilku dni rozkoszowałeś się Świadomością SK, zaczniesz dostrzegać subtelne zmiany zachodzące w twoim życiu. Poświęćmy kilka minut, by odkryć, jak to się dzieje.

Po pierwsze, w czasie, gdy siedzisz z Eufouczuciem, czy zauważasz łagodne odprężenie twojego ciała i spokój umysłu? Czasami, siedząc w ciszy, możesz poczuć

spokój, rozkosz lub beztroskę. A co z lekkimi, leniwymi myślami, które wydają się szeptem, by nie zakłócać twojego wewnętrznego spokoju? Czy towarzyszy im poczucie, że wszystko jest w porządku takie, jakie jest?

Czy w czasie codziennych czynności zauważasz coś, co jest inne? Czy mniej się ekscytujesz, irytujesz lub mniej złościsz? Czy inni kierowcy mniej cię drażnią? Czy czujesz się bardziej wypoczęty i oczyszczony? Czy zauważyłeś, że natura jest bardziej żywa, a brzydką pogodę łatwiej zaakceptować? Lepiej śpisz, jedzenie bardziej ci smakuje i jesteś mniej zmęczony pod koniec dnia? Co jeszcze zauważyłeś?

Czy podczas rozmów z innymi jesteś mniej rozkojarzony i słuchasz z większym zainteresowaniem? Czy jesteś mniej niecierpliwy, by powiedzieć to, co masz do powiedzenia, czy lepiej się czujesz będąc sobą? Czy masz więcej pozytywnych uczuć, jak współczucie i zrozumienie dla tych, którzy są w trudnej sytuacji? To, między innymi, są objawy wykroczenia poza świat przyczyny i skutku i stawania się świadomym Eufouczucia. Nie musiałeś nic robić, by nastąpiły te zmiany. Wydarzyły się bez wysiłku, po prostu dlatego, ze byłeś świadomy Eufouczucia. Nie potrzebujesz absolutnie nic więcej.

Gdy będziesz kontynuował tę prostą praktykę razem z Intencją SK, której się wkrótce nauczysz, w twoim życiu zaczną następować subtelne, ale potężne zmiany. Tak jak zmiany, którymi mogłeś się cieszyć do tej pory, pojawiły się niewinnie i bez wysiłku, tak samo będzie w przypadku wielkich zmian. Eufouczucie zaspokoi twoje pragnienia nawet zanim je sobie uświadomisz. Skutkiem będzie wewnętrzna pewność i łaska emanująca z wiedzy, że wszystko jest doskonałe dokładnie takie, jakie jest. Z tego fundamentu pełni, i w odpowiedzi na Intencję SK, zaczniesz otrzymywać materialne prezenty,

by udekorować twoje materialne tęsknoty. Tak jak naciąganie cięciwy w kierunku przeciwnym do lotu strzały, tak i wycofanie się z życia przygotowuje nas na najdynamiczniejszą z nim interakcję. Jeśli chcemy spełnić nasze pragnienia, zacznijmy od przyciągnięcia powszechniej świadomości do cichych głębi umysłu, gdzie czeka Eufouczucie. Jak to się robi? Opowiem w następnym rozdziale.

Główne punkty Rozdziału 10.

Nasza zdolność postrzegania środowiska jest ograniczona do niezwykle wąskiego zakresu zmysłowego dopływu.

Istnieją wyjątkowe jednostki, których zmysły są w stanie widzieć ponad solidnością codziennych przedmiotów.

Nie ma na świecie dwóch osób, które widzą świat w dokładnie ten sam sposób. Nie mogą posiadać takiej samej percepcji ani tej samej wiedzy.

Cierpienie depcze ludzkiej rasie po piętach od początku naszej historii.

Nasze postrzeganie postępu wytworzyło przekonanie, że mamy lepiej niż nasi starożytni, a nawet bardziej współcześni przodkowie. To iluzja.

Percepcja, która wyzwala nas z pola śmierci, to percepcja esencji życia, najwyższa percepcja Eufouczucia.

Rozdział 11. Pragnienie

„I gorliwość niedobra przy braku rozwagi, błądzi, kto biegnie za prędko.” — Księga Przysłów 19:2

Pragnienie: skarb i zmora.

Ach, pragnienie! Ależ umysł się rozjaśnia, gdy słyszy to słowo. Pragnienie podnieca wyobraźnię i przygotowuje ciało na przyjemność. Pragnienie tworzy bodziec do działania. To poszukiwanie spełnienia pragnienia popycha rodzaj ludzki do zagłębiania się w najgłębsze wody, wspinania na najwyższe szczyty i marzenia ponad gwiazdami. Pragnienie jest najwspanialszym motywatorem i przyczyną wielu nieprzespanych nocy. Napędzani pragnieniem rozpoczynamy wojny, leczymy choroby, budujemy społeczności i badamy głębię ludzkich dusz.

Pragnienie jest zarówno skarbem, jak i zmorą: skarbem, gdy jest zaspokojone i zmorą, gdy nie jest.Całe życie odsuwa się od bólu w kierunku przyjemności. To pragnienie dostarcza inspiracji i motywacji, by wyjść poza nasze ograniczenia i wykorzystywać nasz największy potencjał.

Słowo pragnienie zyskało wiele stopni intensywności. Najczęściej uważa się je za silne życzenie. Amerykański słownik języka angielskiego definiuje pragnienie jako życzenie lub tęsknotę za czymś. Synonimy pragnienia to zachcianka i ochota. Silne wyrażenie pragnienia to pożądanie. Pożądanie to przekrzywione pragnienie i może być uznawane za niezdrowe. Spektrum pragnienia może się rozciągać od lekkiego łaskotania gdzieś z tyłu naszego umysłu, aż do przytłaczającej obsesji, która wiedzie nas do destrukcji.

Powiedzmy, że chce ci się pić. Początkowym impulsem jest napicie się wody. Z tym impulsem nie wiąże się żadna konkretna emocja. Jeśli przez kilka minut nie możesz napić się wody, twój umysł może zająć się innymi rzeczami, pewien, że twoje pragnienie zostanie w odpowiednim czasie zaspokojone. Z impulsem zaspokojenia pragnienia wciąż nie wiąże się żadna emocja. Ale jeśli nie dostaniesz wody przez kilka dni, zaczniesz jej pragnąć, by powstrzymać śmierć z odwodnienia. W tej sytuacji doświadczysz silnego pragnienia. To oznacza początkowy impuls, by znaleźć wodę, ale także emocje. Impuls staje się bardziej dominujący i bezpośredni, a emocje silniejsze.

Zamiast niespiesznego spaceru po parku, twoje pragnienie prowadzi cię do jeziora, by ugasić pragnienie. Skutek: impuls się kończy, pragnienie zostaje zaspokojone, głębokie emocje uwolnione.

Kompleks pragnienia.

Gdy mamy pragnienie, zawsze jest ono częścią czegoś, co nazywam kompleksem pragnienia. Kompleks pragnienia składa się z trzech części: pragnienia, obiektu pragnienia oraz warunków. Obiekt nie ogranicza się do osoby, miejsca lub rzeczy. To równie dobrze być forma mentalna, jak pomysł, marzenie, filozofia lub pragnienie bycia wolnym od pragnień. To ostatnie jest szczególnie silne, przywiązuje jego posiadacza do nieustannie obracającego się koła kompleksu pragnienia.

Warunki obejmują sytuację lub okoliczności, które musimy pokonać, by zyskać obiekt. Na przykład jeśli pragniesz własnego (pragnienie) błyszczącego czerwonego sportowego samochodu (obiekt), musisz pokonać przeszkody lub okoliczności (warunek), które stoją pomiędzy tobą, a posiadaniem sportowego samochodu. W tym przypadku, by spełnić warunek, możesz potrzebować zaufanego dilera, przetestować kilka modeli, by zobaczyć, który najlepiej będzie pasował do twoich potrzeb, zarobić pieniądze lub wystąpić o kredyt, a ponieważ twój błyszczący czerwony sportowy samochód ma tylko dwa siedzenia, przekonać żonę, że trójka twoich dzieci, dwa psy i papużka pomieszczą się wygodnie w bagażniku.

Warunek zostanie spełniony, gdy zaspokoisz wszystkie zaangażowane elementy. W przypadku posiadania błyszczącego czerwonego sportowego samochodu będzie to znalezienie odpowiedniego samochodu, sfinansowanie go oraz przekonanie żony. Gdy warunek zostanie spełniony i nabędziesz przedmiot, twoje pragnienie zostanie ugaszone i będziesz spokojny — przynajmniej dopóki w twoim umyśle nie pojawi się następne pragnienie i nie zapragniesz zamienić swojego błyszczące czerwone sportowe auto na łódkę ze szklanym dnem.

Zanim zrobimy następny krok, zróbmy mały eksperyment, który pomoże nam lepiej zrozumieć, jak wpływają na nas emocjonalnie pragnienie oraz emocje połączone z impulsem.

Ćwiczenie: zdobywanie i tracenie.

Po przeczytaniu tego ćwiczenia odłóż książkę, zamknij oczy oraz podążaj za instrukcjami.

Z zamkniętymi oczami pomyśl o czymś, czego bardzo, bardzo chcesz. Pomyśl o czymś, czego pragniesz z całego serca. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz, gdy myślisz o możliwości zdobycia tego obiektu pragnienia. Możesz odczuwać podniecenie lub nadzieję albo nawet podenerwowanie. Poświęć chwilę na zauważenie tych uczuć.

Teraz wyobraź sobie, że zdobyłeś to, czego pragnąłeś i zauważ, jak zmieniają się twoje uczucia. Niecierpliwość i nadzieja mogą zostać zastąpione radością z osiągnięcia, zadowoleniem lub nawet dumą. Dostrzegasz zmianę w rodzaju i jakości emocji.

Teraz wyobraź sobie, że to, co posiadasz, zostaje ci gwałtownie odebrane. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz, gdy tracisz to, co miałeś. Twoje emocje prawdopodobnie zmieniają się na negatywne. Możesz odczuwać poczucie straty, smutek, frustrację albo nawet złość.

Sekret cierpienia.

Czego uczy nas to proste ćwiczenie? Czegoś, co obserwowane na powierzchni wydaje się oczywiste, a nawet niewinne, ale gdy przyjrzymy się temu bliżej, może być alarmujące. Na powierzchni rozpoznajemy emocje towarzyszące pragnieniu oraz to, że nasze emocje zmieniają się w zależności od okoliczności. Są inne, gdy czegoś chcemy, inne gdy to osiągamy i zmieniają się, gdy to tracimy. Ale pod oczywistym kryje się coś znacznie bardziej złowrogiego, co okazuje się przyczyną ukrytego niepokoju, zmartwienia oraz chronicznego braku satysfakcji. Wkrótce odkryjemy sekret cierpienia: ziarno dysharmonii i niezadowolenia.

Tradycyjnie mamy takie podejście. To jest, czujemy potrzebę sięgania i zrywania naszego przedmiotu pożądania na własność. Pokonujemy różne elementy stojące nam na drodze, a następnie odczuwamy niesamowitą radość z osiągnięcia celu lub posiadania przedmiotu. To się wydaje logiczne. Po prostu zdobądź to, czego pragniesz i wyeliminuj kłucie tego niewygodnego kolca, który nazywamy pragnieniem. Niestety, zdobycie obiektu jest tylko tymczasowym rozwiązaniem. Gdy tylko jedno pragnienie zostaje zaspokojone, na jego miejsce pojawia się następne. Po krótkiej przerwie, kiedy to odczuwamy pewnego rodzaju względny spokój, łagodną satysfakcję w naszych umysłach, ponownie robimy się niespokojni i wkrótce wyruszamy na kolejne poszukiwania zaspokojenia naszego pragnienia.

W bogatych krajach, wiele, jeśli nie większość naszych pragnień, to pragnienia rzeczy, których chcemy, ale niekoniecznie potrzebujemy. Pomyśl o tym. Czy naprawdę potrzebujemy ekspresu do cappuccino; golarki z poczwórnym ostrzem, 52-calowego

telewizora, jeansów od projektanta, 12 par butów (jestem tu bardzo konserwatywny — niektóre jednostki gromadzą 20 par butów... wiecie, że mówię o was), błyszczącego czerwonego sportowego samochodu lub podwójnej mocna latte z dodatkowym bezkofeinowym espresso, bitą śmietaną i posypką czekoladową? Jeśli mi nie wierzysz, zerknij do swojej szafy, kuchni lub garażu i przyjrzyj się wszystkim leżącym tam przedmiotom, których pragnąłeś, zdobyłeś, a teraz nie używasz. Niektóre z nich mogą jeszcze mieć metkę. To nasze wspólne doświadczenie, że wkrótce po tym, jak zaspokoimy naszą zachciankę, traci ona swój urok. Możemy pragnąć rzeczy, których potrzebujemy oraz rzeczy niepotrzebnych. To oczywiste. Owoce życia z założenia powinny zostać skonsumowane. Któż nie czuje się lepiej oglądając telewizję, nosząc nowe ubrania lub wychodząc na kolację z przyjaciółmi? To nie o użyteczność pragnienia się tu martwimy. Ważniejsze jest to, dlaczego tworzy się pragnienie i jak można je zaspokoić w bardziej praktyczny, a nawet bardziej ekonomiczny sposób.

Wygląda na to, że obiekt posiada moc usuwania pragnienia, ale po bliższej inspekcji okazuje się, że to nieprawda. Cóż, wybacz mi. To prawda w płytkim sensie. Ale wygląda na to, że istnieje głębsze ukryte pragnienie, od którego nigdy się w pełni nie uwolnimy. To pragnienie jest źródłem, prekursorem wszystkich pragnień. To podstawowe pragnienie jest głową Meduzy, tego mitologicznego potwora z wężami zamiast włosów, który zamieniał w kamień jedynie poprzez spojrzenie w oczy. Mniejsze pragnienia są wężami, kręcącymi się i wijącymi, trudno uchwytnymi i jeszcze trudniejszymi do utrzymania. Gdy odcinasz głowę jednego węża, według legendy w jej miejsce odrastają dwie. Prawdopodobnie zauważyłeś we własnym życiu, że gdy zaspokoisz jedno pragnienie, w jego miejsce pojawią się dwa inne. Jedynym sposobem, by całkowicie pozbyć się tych nieznośnych łapserdaków jest obcięcie głowy Meduzie. Dalej używając tej analogii, oznaczałoby to odnalezienie i spełnienie najgłębszego, najbardziej podstawowego pragnienia.

Gdy zdobywamy obiekt naszego pragnienia, gasimy ogień tego pragnienia. (Hej, zrymowało mi się! Uwielbiam poezję, a ty?). Patrzymy na obiekt, jak gdyby miał moc gaszenia tego ognia. Obiekt staje się głównym punktem naszych wysiłków, i jeśli nie świadomie, to na pewno podświadomie, zostaje podniesiony do wysokiej rangi zabójcy pragnienia. Ale to wszystko iluzja.

Czy kiedykolwiek zauważyłeś, że gdy tylko osiągniesz cel — dostaniesz podwyżkę, kupisz dom, wygrasz nagrodę lub zakochasz się — dobre uczucie nie pozostaje na

długo? Dlaczego tak jest? Dlaczego nie możemy osiągnąć satysfakcji na długo? Przedmioty, ludzie, organizacje, filozofie i marzenia są względnymi fascynacjami. Są hipnotyzującymi wężami Meduzy, odciągającymi twój umysł od rzeczywistości życia. Większość ludzi przez całe życie przechodzi od jednej rzeczy do drugiej, poszukując całkowitego szczęścia. Gdy napędza nas pragnienie, nigdy nie możemy odpocząć, to jest dopóki nie umrzemy. Zewnętrzne cele odciągają nas od wewnętrznego spokoju. To dlatego nie możemy odnaleźć trwałej satysfakcji we względnych rzeczach. Mamy uświadomić sobie ostateczną rzecz taką, jaką było, Eufouczucie. Eufouczucie jest najwyższym celem. Niesie ze sobą rozwiązanie pragnienia jako jednostkę motywującą. Eufouczucie jest śmiercią pragnienia.

Dobrze, nie mogę się powstrzymać. Muszę dalej skorzystać z analogii Meduzy. W dalszej części historii Perseusz ścina jej głowę. Złapał ją za wężowe włosy i pociągnął do góry. Co dziwne, węże nie umarły, ale nie były w stanie wyrządzić krzywdy. Gdy jesteśmy świadomi Eufouczucia, wciąż mamy pragnienia, ale nie mogą nami owładnąć, nie mogą skrępować naszych umysłów szkodliwymi emocjami. Koniec końców pragniemy być spokojni, móc żeglować po oceanie uniwersalnej miłości, nie będąc atakowani przez ciągłe fale pragnień. Chcemy być wolni od pragnienia miłości. Chcemy kochać tylko po to, by kochać. Chcemy być wolni od powodów, okoliczności i potrzeb. Żyjąc w Świadomości SK pragnienia nie są niczym więcej niż zachwycającym flirtem, delikatnymi zmarszczkami na wielkim oceanie rozkoszy, który nazywamy Eufouczuciem. Tam możemy kochać liść, skałę i osobę z taką samą intensywnością. W Świadomości SK patrzymy Meduzie prosto w oczy i wiemy, że uniwersalna miłość zamieszkuje miejsce, w którym kiedyś żył strach.

Rozwiązanie dla cierpienia.

Gdy jesteśmy świadomi Eufouczucia, zaspokojenie jednego pragnienia nie tworzy kolejnego. Gdy jesteś świadomy Eufouczucia, już masz więcej niż potrzeba. Świadomość SK przerywa krąg pragnienia — działania -pragnienia, ponieważ zaspokaja pierwotne pragnienie, by czuć się spełnionym i ponad krzywdą. Teraz pragnienie czerwonego sportowego samochodu jest tylko pulsującym punktem na ekranie radaru, zmarszczką na oceanie całości. Gdy posiadasz nieograniczoną całość, posiadanie sportowego samochodu staje się naprawdę małym problemem. Gdy początkowe pragnienie - zmarszczka mija, ocean całości pozostaje nieruchomy.

Stwórzmy teraz proste doświadczenie, które podkreśli ten punkt.

Doświadczenie: oddaj wszystko.

Wyobraź sobie, że twoja wyobraźnia może stworzyć wszystko, czego pragniesz, w każdej chwili, w nieograniczonych ilościach. Wyobraź sobie zdobycie wszystkich rzeczy, których kiedykolwiek pragnąłeś: jedzenia, pieniędzy, przyjaciół, rzeczy materialnych, szacunku. Poświęć czas, by zobaczyć to wyraźnie, poczuć emocje i wykorzystać wzrok, węch, dotyk, słuch i smak wokół rzeczy, które stworzyłeś. Teraz, gdy możesz mieć wszystko, czego pragnąłeś, oddaj to. Oddaj to biednym ludziom, przyjaciołom, bogaczom, nauczycielowi, matce, dziecku. Oddanie tego, co masz, jest proste, ponieważ wiesz, że możesz sobie wyobrazić więcej. Nie tylko łatwo jest oddawać, gdy masz nieograniczone zapasy, ale jest to też zabawne. Dobre. Oddawanie z nieograniczonych zasobów wyzwala cię z potrzeby zatrzymywania. Uwalnia cię od uczucia braku oraz potrzeb i pragnień oraz pragnień, które one przyciągają.

Każda stworzona rzecz wchodzi na ten świat przez Eufouczucie. Jeśli kiedykolwiek istniało pole nieograniczonych zapasów, to było to Eufouczucie. Stań się go świadomy w odpowiedni sposób, a wszystkie siły tworzenia zmobilizują się w twoim imieniu. Nazywam to Intencją SK. Gdy posiadasz Intencję SK, stajesz się świadomy nieograniczonej pełni, którą jesteś. Twoje pragnienia są delikatnie uspokajane, jak płaczące niemowlęta w ramionach matki Eufouczucia. Następnie nieograniczony organizujący wpływ Eufouczucia zaczyna wprowadzać ład w twoje życie. W pełnej harmonii i wolny od chaosu wielu rozpraszających pragnień, zaczynasz zdawać sobie sprawę z wielkiej satysfakcji także na płaszczyźnie materialnej.

Intencja SK jest naturalna. Tacy powinniśmy być: wolni, by rozkoszować się pełnią szczodrego świata. Zanim nauczymy się, jak posiadać Intencję SK, dobrze byłoby dogłębnie zrozumieć, jak ona działa. W następnym rozdziale zostaną ci przedstawione siły, które wkraczają, by wspomagać twoje życzenia i spełniać twoje najgłębsze pragnienia. W międzyczasie regularnie wykonuj SK i wślizguj się w Świadomość SK tak często w ciągu dnia, jak ci wygodnie. Gdy połączysz swoje doświadczenie i zrozumienie Eufouczucia, przygotujesz umysł na upajanie się delikatnymi i smakowitymi radościami Intencji SK.

Główne punkty Rozdziału 11.

To pragnienie dostarcza zarówno inspiracji, jak i motywacji, by wyjść poza nasze ograniczenia i wykorzystywać nasz największy potencjał.

Gdy tylko jedno pragnienie zostaje zaspokojone, na jego miejsce pojawia się następne.

Większość ludzi przez całe życie przechodzi od jednej rzeczy do drugiej, poszukując całkowitego szczęścia.

Zewnętrzne cele odciągają od wewnętrznego spokoju.

Eufouczucie jest śmiercią pragnienia.

Gdy jesteśmy świadomi Eufouczucia, spełnienie jednego pragnienia nie tworzy kolejnych pragnień. Eufouczucie jest pierwotnym celem każdego pragnienia.

Stań się świadomy Eufouczucia w odpowiedni sposób, a wszystkie siły tworzenia zmobilizują się w twoim imieniu.

Rozdział 12. Sztuka Intencji SK

„Boga nie osiąga się w procesie dodawania duszy czegokolwiek, ale przez odejmowanie,” — Mistrz Eckhart

Czyste Eufouczucie.

Jeśli posłuchałeś moich sugestii, spędzałeś sporą ilość czasu wtulony w czułe ramiona Eufouczucia. Chwilami odczuwałeś w ciele i umyśle bardzo głęboki spokój. Być może chwilami czułeś się, jakbyś głęboko spał, ale twój umysł był całkowicie rozbudzony. Dłuższe okresy z Eufouczuciem wspierają tego rodzaju głębokie wewnętrzne przebudzenie. Przychodzi ono szybko i naturalnie, tylko dzięki wykonywaniu SK z zamkniętymi oczami.

Tego stanu wewnętrznego rozbudzenia lub absolutnego spokoju w umyśle nie można wymusić. Chcę przypomnieć, że w żaden sposób nie możesz stworzyć tego niewinnego warunku najwyższego odpoczynku. Zatem kiedy wykonujesz SK, siedząc w ciszy z zamkniętymi oczami, upewnij się, że nie próbujesz ani nawet nie oczekujesz tego, co się wydarzy. To ważne, więc zapamiętaj to sobie: skupiasz się tylko na tym, by być świadomym Eufouczucia. Pozwól, że powtórzę: skupiasz się tylko na tym, by być świadomym Eufouczucia. Właściwie „skupiasz” jest w tym przypadku zbyt silnym słowem. Przejście od myśli do Eufouczucia jest bardziej jak intencja lub impuls, nie skupienie. Gdy nie jesteś świadomy Eufouczucia, zwykły impuls, by je mieć, bez wysiłku sprowadzi je z powrotem do twego umysłu.

Jeśli Eufouczucie nie jest obecne, będziesz miał myśli lub nie. Jeśli masz myśli, najprawdopodobniej będą bardzo ciche, niewyraźne i leniwe; będą się pojawiać i odchodzić. Gdy zauważysz, że masz myśli, zauważysz też, że jednocześnie masz dobre uczucie. W tym momencie łagodnie nadaj temu uczuciu intencję. Widzisz, właśnie bez wysiłku przełączyłeś świadomość z myśli do Eufouczucia. Z maleńkim impulsem stałeś się świadomy Eufouczucia. Zróbmy tak: pomyśl o samochodzie (ja poczekam)... teraz pomyśl o domu... a teraz pomyśl o kwiatku. Zwróć uwagę, jak naturalnie twój umysł przechodzi od jednej myśli do drugiej. Tak samo łatwo stajesz się świadomy Eufouczucia. To po prostu pozwolenie myśli, by stała się świadoma mającego miejsce Eufouczucia. Jeśli nie masz myśli, co jest nie-doświadczeniem czystej świadomości, nie

będziesz o tym wiedział dopóki znów nie zaczniesz myśleć lub nie staniesz się świadomy Eufouczucia. Wiesz już, co robić w obu przypadkach: po prostu stań się świadomy Eufouczucia.

Istnieje odmiana bycia świadomym Eufouczucia. To bardzo subtelna percepcja Eufouczucia zwana Czystym Eufouczuciem. Ten stan charakteryzuje świadomość braku myśli, ale nie powinien być mylony z czystą świadomością. Gdy doświadczasz czystej świadomości, nie jesteś jej świadomy przez cały czas. To nie-doświadczenie lub brak doświadczenia. Wiesz, że znajdowałeś się w stanie czystej świadomości, gdy z niego wyjdziesz, a twój umysł-znów zacznie myśleć. Rozpoznajesz ją jako przerwę w myśleniu, okres nie-doświadczenia.

Czyste Eufouczucie jest najczystszą świadomością, jaką możesz mieć. To percepcja czystej świadomości i Eufouczucia jednocześnie. Czyste Eufouczucie oznacza, że dostrzegasz Eufouczucie zanim przyjmie ono w twoim umyśle jakąkolwiek formę lub uczucia, jak radość, spokój lub rozkosz. Wspominam o tym tylko dlatego, ponieważ możesz pomylić to z niemyśleniem, stanem czystej świadomości. Możesz odróżnić Czyste Eufouczucie od czystej świadomości, ponieważ jesteś jego świadomy przez cały czas, gdy go doświadczasz. Wiesz, że jesteś świadomy, ale jesteś świadomy niczego.

Czyste Eufouczucie: jesteś świadomy, że jesteś świadomy niczego, gdy je masz.

Czysta Świadomość: nie jesteś świadomy, dopóki znów nie zaczniesz myśleć i nie zdasz sobie sprawy, że w twoim myśleniu miała miejsce „przerwa”

Żadne doświadczenie nie jest celem. Gdy doświadczasz Czystego Eufouczucia, nie masz celów, jedynie obserwację tego, co odbija się w twoim umyśle.

W tym, co teraz robimy, nie ma znaczenia, czy jesteś świadomy myśli, Eufouczucia czy czystej świadomości. Twoja interakcja jest, wciąż taka sama, niewinna obserwacja niezwykłej maszynerii tworzenia, która rozwija się na ekranie Czystego Eufouczucia.

Ludzie, którzy mogą tworzyć cuda i materializować rzeczy z powietrza, robią to z poziomu Czystego Eufouczucia. Chrystus tworzył z tego poziomu, gdy dokonywał swoich cudów. Gdy zmienił wodę w wino i gdy zmaterializował ryby i chleb, jego intencje wyrosły bezpośrednio ze sztywnego fundamentu świadomości podstawowej twórczej siły natury. Posiadanie intencji z Czystego Eufouczucia jest jak przybliżanie magnesu do opiłków żelaza rozsypanych na papierze. Gdy magnes zbliża się do rozsypanych opiłków, zaczynają się one poruszać w chaotyczny z pozoru sposób. Ale gdy magnes dotknie spodu papieru, opiłki układają się w idealnym porządku. Im

bardziej magnes się do nich zbliża, tym większy porządek wykazują. Im bardziej świadomość utwierdzona jest w Czystym Eufouczuciu, tym większy porządek odzwierciedla się w naszym życiu. Nawet jeśli wygląda na to, że dominuje chaos, jest to jedynie taniec opiłków żelaza przed magnesem. W Czystym Eufouczuciu percepcja doskonałości świta szybko, nadając sens chaotycznemu światowi.

Czyste Eufouczucie jest najczystszą percepcją. Nie ma zniekształceń ego, które zakłóci czyste wyrażenie impulsu czystości. W powszechnej świadomości, nasze myśli są jak fale rozbijające się o skalisty brzeg rzeczywistości, eksplodujące rozbryzgami chaosu i krytyki na wietrze przyczyny i skutku. W najgłębszym poziomie twojego umysłu taki konflikt nie może istnieć. Zatem jeśli posiadasz myśl lub pragnienie, zostaje ono natychmiast zaspokojone. To jest najbardziej zaskakujące! Doświadczając Czystego Eufouczucia możesz mieć wszystko, czego zapragniesz.

Na przykład, jeśli poczujesz impuls, by spróbować jabłka, będąc świadomym Czystego Eufouczucia, natychmiast jabłko przyjmie formę w twoim umyśle, a twoje emocje i zmysły zareagują. Na tym poziomie możesz w pełni cieszyć się jabłkiem, nawet bardziej niż podczas jedzenia jabłka w powszechnej świadomości. Gdy jesz jabłko w powszechnej* świadomości, twój umysł jest gdzie indziej i umyka ci odgłos przegryzania skórki jabłka, sok pryskający na twoje usta oraz powódź kwaśno-słodkiego miąższu budzącego w tobie jedną z największych przyjemności na Ziemi. Zamiast tego chrupiesz, mówisz, przełykasz, praktycznie w ogóle nie pamiętając, że zjadłeś jabłko.

Czy pamiętasz analogię projektora filmowego, której użyłem wcześniej? Powiedzieliśmy, że Eufouczucie było soczewką i filmem w projektorze. Czyste światło (czysta świadomość) przechodzi przez soczewkę i skupia się na filmie. Światło przeświecające przez film jest następnie wyświetlane na ekranie, gdzie wyświetla się film twojego życia. Czyste Eufouczucie staje się świadome Eufouczucia tuż przed tym, gdy światło przejdzie przez film. Wszelkie myśli, jakie masz będąc świadomym Czystego Eufouczucia, stają się częścią filmu, zostają zapisane w scenariuszu i wyświetlone na ekranie życia, by wszyscy mogli je zobaczyć. To miejsce cudów.

To świadomość na poziomie Czystego Eufouczucia czyni cię twórcą twojego życia, lub też bardziej dokładnie, stajesz się pierwotnym świadkiem ponad wolą ego. Tutaj jesteś jednocześnie twórcą, tworzywem i nieograniczoną świadomością w, i ponad nimi obydwoma. To z tego poziomu świadomości dokonujesz w życiu cudów. Z Czystego

Eufouczucia tłumisz niepokój i frustrację związane z problemami finansowymi, rozpuszczasz złość i brak zaufania w związkach i otwierasz oczy na wewnętrzną moc, która do tej pory była oblężona przez bezustanny hałas twojego uciekającego umysłu. To z tego wspaniałego poziomu świadomości całe życie odnawia się w każdej chwili każdego dnia. Twoje życie nie jest inne.

Paradoks Twórcy -—Tworzywa.

Gdy doświadczasz Czystego Eufouczucia, jesteś jednocześnie twórcą i znajdujesz się ponad tworzeniem. Wiem, wiem, brzmi bezsensownie. Nasze umysły funkcjonują na polu formy i nie potrafią pojąć czegoś jej pozbawionego. Twój umysł nigdy nie owinie się wokół tej rzeczywistości, ale możesz zdobyć wiedzę, intuicję, która sięga ponad zrozumienie. Dla twojego umysłu jest to paradoks. Jak możesz być jednocześnie nieograniczoną świadomością i być ograniczonym przez myśli i rzeczy? Twój umysł opowiada jedyną historię, jaką zna. Ale pamiętaj, ty nie jesteś twoim umysłem. Jesteś czystą świadomością; przestrzenią pomiędzy myślami, które wypełniają twój umysł. Jest tylko jedno tworzenie. Jednakże postrzegane przez indywidualne ciało-umysł, całe stworzenie ograniczone jest do jednostki i postrzegane jako moje życie. Czyste Eufouczucie wynosi cię na nieograniczony status obserwatora-twórcy, abyś mógł rozkoszować się najlepszym z obu światów.

To bardzo ważna kwestia. Co oznacza obserwator-twórca? To oznacza, że możesz zmienić swoje życie, stworzyć je od nowa i jednocześnie nie dać się złapać w często osłabiający potok emocji i pragnień, który często towarzyszy wysiłkom, by kontrolować nasze życie poprzez powszechną świadomość. Oznacza to, że nie musisz już dłużej kreować wielkich wysiłków, by odnieść sukces. Oznacza to, że możesz pławić się w radości bycia w pełni człowiekiem. Za kilka chwil nauczysz się Intencji SK, techniki spełnienia bez wysiłku. Nauczysz się odnoszenia sukcesów na każdym poziomie życia. A piękno Intencji SK polega na tym, że nie musisz rozumieć ani jednej z tych rzeczy, o których właśnie mówiliśmy. Mówienie i myślenie są umysłowymi funkcjami zepchniętymi do naszych ograniczonych procesami umysłów. Intencja SK wciąż będzie czynić dla ciebie cuda, nawet jeśli nie będziesz miał pojęcia, jak ona działa. Na szczęście nie musisz mi wierzyć na słowo. Będzie działać nawet jeśli w to nie wierzysz. Za kilka krótkich stron sam to sobie udowodnisz.

Intencja SK jest odtwarzalnym, konkretnym procesem tak prostym, że nie możesz nic popsuć. Gdy staniesz się cichym świadkiem, niezaangażowanym w to, co tworzysz,

będziesz miał całkowitą kontrolę. Wiem, że brzmi to sprzecznie, ale to nie ma znaczenia. Intencja SK będzie działała bez względu na to, co myśli sobie twój umysł. Będziesz miał całkowitą kontrolę nad swoim życiem tak długo, jak twoja chęć tworzenia nie będzie nikogo krzywdzić. Wszyscy żyjemy pod uniwersalnym wpływem przyczyny i skutku i próby naginania tych praw na naszą korzyść nigdy nie działają w pełni na naszą korzyść. Gdy masz Intencję SK, ty, twoi bliscy i reszta świata chronieni są przed złym myśleniem i szkodliwym działaniem. Gdy doświadczasz Czystego Eufouczucia, nie możesz zrobić krzywdy. Jeśli pragniesz czegoś, co wspierane jest przez prawa natury, dostaniesz to. To takie proste. Ale posłuchaj tego: jeśli chcesz czegoś, co nie jest dla ciebie dobre, zamiast tego zostanie ci dane coś wspaniałego. Gdy dzieci Matki Natury budzą się z ego-snu codziennego życia, ona daje im najpiękniejsze dary. Będzie w twoim imieniu nadzorować rozwój praw przyczyny i skutku. Gdy wykonujesz Intencje SK, możesz pragnąć roweru, a skończyć z BMW. Wszystko, co musisz zrobić, to pragnąć, usiąść i czekać.

Intencja SK przygotuje cię na otrzymanie bez oporu tego, co jest ci oferowane. Zostaniesz doprowadzony do większego sukcesu, niż przewidujesz, gdy pozwalasz się prowadzić naturalnemu biegowi tworzenia. Naturalnie pozbędziesz się wszelkich powiązań do drogi, idei lub przedmiotu, gdy zacznie on sprawiać więcej kłopotów niż to warte. Innymi słowy, z twojej prywatnej pozycji w sercu tworzenia, będziesz pierwszym, który się dowie, że coś działa. Jako pierwszy usłyszysz łagodne namowy z cichej przestrzeni poza twoim umysłem. Jako pierwszy będziesz rozkoszował się owocami twojej nie-pracy, całkowicie akceptując to, co jest i jakie jest.

Intencja SK jest ważnym elementem w działaniu każdej intencji. Im dalej od Eufouczucia próbujemy stworzyć sukces, tym ciężej musimy pracować. Działanie intencji nie powinno wymagać wysiłku. Jest to szczególnie prawdziwe, gdy objawiamy nasze pragnienia na płaszczyźnie materialnej. Im dalej jesteś od organizującej harmonii Czystego Eufouczucia, tym więcej zasad będziesz musiał przestrzegać i tym bardziej szczegółowa będzie musiała być twoja intencja. Tradycyjna praca z intencją może wymagać sporego wysiłku, szczegółowości i powtarzania. Jeśli pragniesz nowego domu, może będziesz musiał zbudować go w myślach. Być może będziesz musiał stworzyć go cegła po cegle, łącznie z kolorem, umieszczeniem włączników światła i gniazdek elektrycznych oraz rączek szafek. Ta metoda stanowi, że im bardziej jesteś precyzyjny, tym bardziej obraz wypala się w twoim umyśle i tym większe będziesz miał szanse na

wejście w posiadanie nowego domu. Ta praktyka intencji może być obwarowana wieloma regułami. Być może będziesz musiał stworzyć intencję w pozytywnych ramach umysłu, odnieść się do celu, jeśli już go osiągnąłeś. Być może będziesz musiał powtarzać tę intencję tak często, jak o niej pomyślisz.

Te praktyki, które wymagają powtarzania i najdrobniejszych szczegółów, często są skuteczne, ale rzadko z tego powodu, o którym myślimy. Wiemy, że to nieskończona organizująca siła Czystego Eufouczucia objawia się w naszych marzeniach i spełnia nasze najgłębsze pragnienia. Gdy umysł uwikłany jest w niekończące się szczegóły lub ciągłą powtarzalność, czasami automatycznie wślizguje się w głębszy stan spokoju. Robi tak pomimo otaczającej go nieustannej aktywności dookoła objawienia intencji. W ten sposób intencja staje się prawie jak mantra, aktywnie ładuje się w umyśle, dopóki się on nie zmęczy. Gdy umysł jest wystarczająco wypoczęty, intencja zanurza się na jego głębszych poziomach. Tam zasiane zostaje jej ziarno, które zaczyna rosnąć. Gdy umysł jest zmęczony, błąka się w poszukiwaniu ciekawszych spraw do zbadania lub po prostu zasypia.

Jak szybko zobaczysz rezultaty, zależy od tego, jak głęboko w spokojniejszych regionach umysłu zasiane zostało ziarno. Niektórzy ludzie posiadają naturalne skłonności, by docierać do tych spokojnych poziomów i mogą zasiać ziarno intencji głębiej. Ci ludzie, to tacy, których intencje wydają się działać przez cały czas. Jeśli nie potrafisz uciszyć swojego umysłu, możesz robić dokładnie to samo co ci, którzy odnieśli sukces, a wciąż nie zobaczysz rezultatów. To może być niezwykle frustrujące i zasiać w twoim umyśle wątpliwości, czy jesteś wart, by dostać to, czego pragniesz. To wcale nie o to chodzi. To nie intencja, proces ani nawet nie osoba ponosi porażkę. Skuteczna intencja polega tylko na jednej rzeczy: na poziomie świadomości. Najgłębszy poziom świadomości, jakiego możemy doświadczyć to Czyste Eufouczucie. Zatem moglibyśmy powiedzieć, że skuteczność naszej intencji zależy od jakości naszej świadomości. Przy odrobinie praktyki i mniejszym wysiłku, każdy może nauczyć się znacznie poprawiać jakość swojej świadomości, a dzięki temu skuteczność działania swojej intencji.

Jak się wkrótce przekonasz, Intencja SK nie wymaga więcej wysiłku niż najdelikatniejszy umysłowy impuls, by zrealizować owoce twoich największych nadziei i celów. Nie musisz porzucać tego, co teraz robisz. Dokładnie tak, możesz kontynuować swoją pracę z intencją z jednym małym, i muszę powiedzieć, że głębokim, dodatkiem. Zamiast po prostu myśleć o intencji lub dorzucać trochę uczuć, by dodać jej

emocjonalnej ikry, po prostu zatop się w ciche głębie swojego umysłu, krainy nieskończonych możliwości. Do swojej pracy z intencją musisz dodać Czyste Eufouczucie, a poprawa będzie zauważalna natychmiast.

Jeszcze jedna rzecz, zanim nauczysz się, jak mieć Intencję SK. Każda intencja składa się z dwóch części: obiektu intencji i emocji, którą do niej dołączasz. Obiekt może być fizyczny, jak drzewa, klucze, samochód lub dom. Może być on także mniej konkretny, jak wyższe wykształcenie, lepszy związek lub większa duchowa harmonia. Emocja związana z każdą intencją bierze się zazwyczaj z niepokoju lub strachu, że nie otrzymasz lub nie zasługujesz na to, o co prosisz. Na przykład aplikujesz o pracę, której naprawdę potrzebujesz. To obiekt twojej intencji i możesz zamartwiać się, czy go otrzymasz, czy nie. W tym przypadku emocją związaną z intencją jest twój niepokój. Twój niepokój wyrósł ze strachu, że nie dostaniesz pracy. W wielu, o ile nie w większości, przypadków emocja może działać destrukcyjnie i powodować większy dyskomfort niż w przypadku nie otrzymania tego, czego pragniesz. Twoje zamartwianie się o otrzymanie pracy może ten proces zakłócić. Na przykład, możesz być doskonałym kandydatem, ale tak się denerwujesz, że zawalasz rozmowę o pracę i dostaje ją mniej wykwalifikowany kandydat.

Pierwszą rzeczą, jaką robi Intencja SK, jest usunięcie emocjonalnego rozdźwięku związanego z osiągnięciem twojego celu. Tłumienie emocjonalnej dysharmonii nie zajmuje tygodni, dni, a nawet godzin. Intencja SK natychmiast rozpuszcza emocjonalny rozdźwięk, aby wszystkie twórcze energie mogły skupić się na osiągnięciu celu. Jeśli wyeliminowanie emocjonalnego niepokoju będzie jedyną rzeczą, której się nauczysz, będzie to tysiąc razy więcej warte niż cena tej książki. Ale jest coś więcej, znacznie więcej.

Niektóre systemy pracy z intencjami właściwie zachęcają do wykorzystywania emocji, by nadać im rozpędu. Dodawanie pozytywnych emocji do intencji może mieć stymulujący wpływ. Może szybciej doprowadzić nas do końca drogi spełnienia. Ale emocja jest siłą napędzającą, a nie wspierającą.

To przypomina mi o historii pewnego człowieka i jego żony, którzy wybrali się w długą podróż samochodem. Jechali na południe, do białych piasków Florydy i podczas, gdy jego żona prowadziła auto, mężczyzna ucinał sobie popołudniową drzemkę. Leniwie obudził się ze snu i poczuł na jednej stronie twarzy ciepłe popołudniowe słońce. Wsłuchał się w odgłos jadących po ulicy opon i wiedział, że jadą

z bardzo dobrą prędkością. Wtedy nagle dotarło do niego, że skoro jechali na południe, to słońce powinno świecić na stronę kierowcy. Szybko usiadł wyprostowany i powiedział: „jedziemy na północ, powinniśmy jechać w przeciwnym kierunku!”. „Tak”, odpowiedziała entuzjastycznie jego żona, „ale mamy niezły czas”. Nie ma znaczenia, jak szybko jedziesz, skoro jedziesz w złym kierunku. Do zestawu podróżnika Intencji SK dołączony jest doskonały kompas: Czyste Eufouczucie.

Gdy masz Intencję SK, nie możesz pojechać w złym kierunku, ponieważ nic nie robisz. Jesteś tylko obserwatorem, przez całą drogę. Intencja SK wywołuje delikatny impuls, całkowicie ujawniając to, czego pragniesz. Jak i kiedy to dostaniesz w całości zależy od sił tworzenia. Eufouczucie jest mózgiem, który organizuje te siły w twoim imieniu.

Powiedzmy, że jesteś w dużym mieście w obcym kraju, którego języka nie znasz. Musisz przejść przez całe miasto, by dojść do miejsca przeznaczenia. Mógłbyś wypożyczyć samochód i sam spróbować przebyć miasto. Ale nie znając lokalnego kodeksu drogowego i nie potrafiąc czytać mapy ani znaków drogowych, masz małe szanse na to, by dotrzeć do celu bez zagubienia się. Zatem łapiesz taksówkę. Kierowca wie, jak najlepiej dotrzeć do celu. Wie, jak uniknąć korków, remontów ulic i objazdów oraz może pokazać ci ciekawe miejsca po drodze. W międzyczasie możesz nawet jechać w przeciwnym kierunku, ale w końcu dojedziesz do celu szybciej, łatwiej i bezpiecznie. Jako że jesteś pasażerem, cała podróż nie wymaga wysiłku z twojej strony. Jesteś doskonałym obserwatorem, niezaangażowanym w techniczne szczegóły dowiezienia cię do celu. Gdy posiadasz Intencję SK, podajesz kierowcy (Eufouczuciu) swój cel, siadasz i rozkoszujesz się jazdą.

Gdy posiadasz Intencję SK, nie musisz próbować w niczym się przekonywać. Nie musisz też wkładać energii w tworzenie pozytywnej atmosfery. To wszystko wypłynie z ciebie tak naturalnie, jak woda spływa ze wzgórza. Właściwie jest to dobry sposób patrzenia na Intencję SK. Gdy jesteś kroplą rosy na końcu liścia pragnącą zmieszać się z nieograniczonym oceanem, nie musisz próbować nic robić, by tam się dostać. Grawitacja przyciąga cię do ziemi, gdzie mieszasz się z innymi kroplami i tworzysz strumień. Wkrótce strumień zamienia się w rzekę, a ty płyniesz w stronę matki wszystkich kropli rosy: oceanu. Czy twoja podróż odbędzie się w linii prostej? Nigdy! Na początku płyniesz i mieszasz się z wodą, płyniesz i mieszasz się z wodą jeszcze bardziej. Będąc kroplą w rzece możesz czuć, że zmierzasz donikąd. Ale coraz więcej kropli

gromadzi się za tobą i wkrótce wasz wspólny pęd sprawi, że rzeka ruszy i znów będziesz płynąć w stronę oceanu. Czasami będziesz płynąć w prawo, innym razem w lewo, a jeszcze innym razem w ogóle z dala od oceanu. Znów możesz poczuć, że tracisz czas i przy takim tempie postępu nigdy nie osiągniesz celu. W kręgach duchowych krąży takie powiedzenie: „Im bliżej celu, tym szybsza i łatwiejsza jazda.”. Wkrótce sam dołączysz do strumieni i rzek, a twoja jazda w kierunku zjednoczenia z oceanem naprawdę stanie się szybsza i łatwiejsza. Grawitacja i siły płynnej dynamiki doprowadzą cię z końca liścia do oceanu bez żadnego wysiłku z twojej strony. Martwienie się i indywidualny wysiłek mają mały wpływ na wynik. Tak samo jest z Intencją SK. Twoje delikatne pragnienie wystarczy, by umieścić cię w prądzie sił tworzenia, nie po to, by pomogły ci w twoim wysiłku, ale by uniosły cię ponad wysiłek do skutecznej realizacji twojego pragnienia. Stajesz się świadkiem swojego własnego tworzenia, prekursorem spokoju i harmonii jedynie dzięki jednej myśli.

Główne punkty Rozdziału 12.

Czyste Eufouczucie jest świadomością czystej świadomości i Eufouczucia jednocześnie, jeszcze zanim dostrzeżesz w umyśle uczucia takie, jak radość, spokój lub szczęście.

Ludzie, którzy potrafią czynić cuda i materializować rzeczy z powietrza, robią to z poziomu Czystego Eufouczucia.

Im bardziej świadomość tkwi w Czystym Eufouczuciu, tym większy porządek odzwierciedla się w życiu.

Intencja SK działa nawet wtedy, gdy jej nie rozumiesz lub w nią nie wierzysz.

Jeśli pragniesz czegoś, co wspierane jest przez prawa natury, otrzymasz to. Jeśli pożądasz czegoś, co nie jest dla ciebie dobre, zamiast tego zostanie ci zaoferowane coś znacznie lepszego.

Eufouczucie jest ważnym elementem w każdej pracy z intencjami.

W pracę z intencjami nie powinno się wkładać wysiłku.

Im dalej od Eufouczucia próbujemy stworzyć sukces, tym ciężej musimy pracować.

Skuteczna intencja zależy tylko od jednej rzeczy: od poziomu twojej świadomości.

Gdy posiadasz Intencję SK, podajesz kierowcy (Eufouczuciu) swój cel, siadasz i rozkoszujesz się podróżą.

Rozdział 13. Jak mieć intencję SK

„Gdy pragniesz rzeczy, zdobędziesz ją. Wyrzeknij się pragnienia, a rzecz sama za tobą pójdzie.” — SWAMI SIVANANDA

Intymne celebrowanie Ja.

Wiele się nauczyliśmy w bardzo krótkim czasie. Mieliśmy kilka oświecających doświadczeń, nauczyliśmy się wielu mądrych rzeczy — między innymi SK oraz jak wślizgnąć się ponad wzburzone wody skrępowanego umysłu i odnaleźć wewnętrzny spokój, fundament spełnienia. Teraz nauczymy się starożytnej techniki, liczącej sobie tysiące lat. Zanim nasze umysły zostały zwabione na zewnątrz, do konieczności pławienia się w nadmiarze, była ona bardziej intymną częścią naszego życia. Początkowo posiadaliśmy kontrolę nad naszym środowiskiem dla możliwości naszego przetrwania. Ale w naszej żywiołowości zaczęliśmy próbować ją zdominować. W tym procesie zagubiliśmy nasze Ja. Procedura, której się wkrótce nauczysz, to technika z łatwiejszych czasów, gdy byliśmy bardziej zaprzyjaźnieni z naszym Ja. Jest to łatwą, i wciąż aktualna technika, która zwróci nam to, co straciliśmy przez naszą ignorancję i nieuwagę. Dużo o niej mówiliśmy, ale koniec końców Intencja SK jest osobistą i intymną celebracją twojego Ja. Jej magia obejmie cię nawet, jeśli nie zrozumiałeś niczego z tego, o czym mówiliśmy. Zatem odłóż swoje analityczne narzędzia i przygotuj się na powrót do pierwotnego stanu, zanim został mu narzucony zamęt nowoczesnego umysłu.

Sesja Intencji SK jest konkretnym, odpowiednio zdefiniowanym wydarzeniem, przynajmniej na początku. Po jakimś czasie sesja Intencji SK zaczynać się będzie i kończyć w mgnieniu oka. Nie będzie wymagała przygotowania. Ale teraz przejdziemy przez ten proces krok po kroku, upewniając się, że stanie się on twoją drugą naturą. W krótkim czasie posiadanie Intencji SK stanie się tak naturalne, jak myślenie.

Teraz, proszę, zwróć szczególną uwagę na poniższą treść, ponieważ jest ona kluczowa dla skutecznego wykonania Intencji SK. Intencja SK nie pojawia się tak jak tradycyjna intencja. Sama w sobie jest pojedynczą rzeczą, nieskomplikowaną i prostą. Jeśli pragniesz nowego domu, nie musisz budować go od podstaw ani wyraźnie go sobie wyobrażać. To, co musisz, już jest w twoim umyśle: twoje pragnienie, wrażenie nowego

domu, które już się uformowało. Pragnienie domu było obecne wcześniej, niż zdałeś sobie z niego sprawę. Intencja SK to stawanie się świadomym już ukształtowanego pragnienia w wyjątkowy sposób, by moce tworzenia chciały, byś je spełnił. Intencja SK odpowiednio umiejscawia twoje pragnienie, by stało się częścią większego planu i wspierało go.

Wszystkie twoje pragnienia na pewnym poziomie pozostają w tobie, dopóki nie zostaną spełnione. Przez większość czasu będą cierpliwie czekać na spokojniejszych poziomach twojego umysłu, czekając aż zdasz sobie z nich sprawę. Jak zatem zaczynasz zdawać sobie sprawę ze swojego pragnienia-intencji? Po prostu uświadamiasz je sobie! Ale pamiętaj, sukces twojej intencji zależy od jakości twojej świadomości. Czyste Eufouczucie jest najczystszym doświadczeniem świadomości, jakie możemy mieć. Gdy stajesz się świadomy swojego pragnienia-intencji, jednocześnie będąc świadomym Czystego Eufouczucia, masz wielki potencjał spełnienia na każdym poziomie twojego życia.

Gdy wykonujesz Intencję SK, tworzysz związek z czystą świadomością. Czysta świadomość jest fundamentem wszelkiego tworzenia. Gdy czysta świadomość wyświetlana jest przez Eufouczucie, tworzy to, co nazywamy życiem. Eufouczucie, najczystsze wyrażenie czystej świadomości, wie, co robi. Najlepiej pozwolić mu budować twój dom za ciebie. Intencja SK zręcznie i delikatnie umieszcza twoje pragnienie-intencję w najsubtelniejszym wyrażeniu Eufouczucia, na tronie tworzenia.

Nie rób nic — zyskaj wszystko.

Idealnym domem dla ciebie może nie być ten, który miałeś na myśli. Przez większość czasu niewinne pragnienie z bardzo cichego poziomu twojego umysłu jest tłuczone i popychane przez optymistycznie, nieuporządkowane myśli. Eufouczucie lepiej niż

ty wie, co dla ciebie dobre. I wie, jak ci to dać w najskuteczniejszy sposób, bez tworzenia dysharmonii u ciebie lub innych. Jeśli dom, o którym myślisz, jest dla ciebie odpowiedni, dostaniesz go takim, jakim go widzisz. Ale jest bardziej niż prawdopodobne, że istnieje lepszy dom, niż sobie wyobrażałeś. Twoja niekonkretna intencja da Eufouczuciu wolną wolę, by zgromadzić siły tworzenia, by znaleźć twój idealny dom. Im bardziej jesteś konkretny i im więcej siły woli narzucasz intencji, tym bardziej zniekształcasz niewinność początkowego pragnienia i jest mniej prawdopodobne, że to pragnienie się spełni. Możesz bardzo ciężko pracować i zdobyć

dom dokładnie taki, jaki widziałeś w swoim umyśle, ale wciąż nie będziesz w pełni usatysfakcjonowany. Może znasz kogoś, kto otrzymał dokładnie to, co planował, ale nie potrafił się tym cieszyć, ponieważ nie było to, czego potrzebował. W czasie procesu Intencji SK, gdy poproszę cię, byś stał się świadomy swojej intencji, po prostu miej mgliste pojęcie, czego pragniesz. Następnie pozwól Eufouczuciu wykonać całą pracę. No dobrze, czy jesteś gotowy nic nie robić i zyskać wszystko?

Po pierwsze, stań się świadomy tego, czego pragniesz. Pozwól myślom popłynąć do pragnienia-intencji, które twój umysł już stworzył. Nie próbuj zmieniać go w coś innego. Już jest doskonałe. Twoje pragnienie zostało stworzone z ciebie. W całym stworzeniu nie ma takiego drugiego. Przyjmij swoje pragnienie do wiadomości i zaakceptuj takim, jakie jest. Próby zmienienia go na lepsze lub na konkretniejsze zmienią je jedynie w coś mniej doskonałego. Zatem gdy proszę cię, byś pomyślał o swojej intencji, musisz jedynie stać się świadomy tego, co już jest. Proste, prawda?

Doświadczenie: Jak mieć Intencję SK.

Znajdź wygodne miejsce do siedzenia, gdzie nikt ci nie przeszkodzi przez około 15 minut. Usiądź i rozpocznij proces SK, tak jak nauczyłeś się wcześniej w tej książce; siedź z zamkniętymi oczami. Rozpocznij od obserwowania swoich myśli, bez wysiłku i bez oczekiwań. Wkrótce, tak jak wcześniej, twoje myśli zwolnią i staną się ciche lub w ogóle znikną. Gdzieś po drodze możesz stać się świadomy Eufouczucia: uczucia spokoju, lekkości, delikatności, pokoju lub jakiegokolwiek innego dobrego uczucia. Ponieważ w ciągu ostatnich dni dużo praktykowałeś, Eufouczucie może na ciebie czekać, gdy tylko zamkniesz oczy. Gdziekolwiek znajdziesz Eufouczucie, pozwól świadomości wyraźnie i łagodnie z nim być. Pozwól impulsowi świadomości lekko objąć delikatne odbicie Eufouczucia.

Kontynuuj swą świadomość Eufouczucia w ten łatwy sposób przez pięć pełnych minut lub do czasu, gdy będziesz czuł się spokojny w ciele i umyśle albo gdy będziesz miał chwile, że nie będziesz świadomy umysłu i ciała. (Bądź ostrożny i nie patrz w przód ani nie próbuj przewidzieć zmian w ciele i umyśle. Zwiększona aktywność umysłowa polegająca na poszukiwaniu ich może sprawić, że będą się pojawiały. Odpowiednim podejściem będzie tutaj sprawdzanie, czy jesteś nieświadomy ciała i umysłu lub czy czujesz się bardzo spokojny).

Stań się świadomy swojego Eufouczucia. Zidentyfikuj je. Czy jest to spokój czy lekkość, szczęście czy radość? Zwróć uwagę na to, co to jest... obserwuj je jak kot, który obserwuje mysią dziurę.Obserwuj z wielką uwagą, by zobaczyć, co się stanie dalej.

Gdy obserwujesz swoje Eufouczucie w tym spokojnym stanie, zwróć uwagę, że czujesz spokój. Stań się bardziej świadomy tego spokoju. Obserwuj go z cichą uwagą. Zauważ, że gdy obserwujesz spokój, nic się nie rusza... to dotyczy także twojego umysłu. Wszystko jest spokojne, nieruchome. To Czyste Eufouczucie. Wiesz, że jesteś świadomy, ale nie masz być czego świadomy. Twoje ciało, umysł, wszelkie stworzenie jest nieruchome i wstrzymuje oddech.

Teraz jesteś gotowy, by zasiać intencję na płodnej ziemi Czystego Eufouczucia. Pogrążony głęboko w bezruchu Czystego Eufouczucia pozwól umysłowi z łatwością powędrować do twego pragnienia, jakkolwiek zamanifestuje się w twoim umyśle, stań się świadomy tego, czego chcesz. Następnie z taką samą łatwością łagodnie pomyśl o swojej intencji, jak będziesz się czuł, gdy twoje pragnienie się spełni. To tylko błysk myśli, bez żadnych szczegółów. Nie próbuj budować ani tworzyć intencji. Tylko obserwuj ją w najprostszym, ale kompletnym stanie, niewinnym i czystym. Pozostań w roli wyłącznie obserwatora.

Pozwól świadomości powrócić do bezruchu Czystego Eufouczucia. jeśli jest ono nieobecne, będą obecne pewne aspekty Eufouczucia, spokój, radość, lekkość, miłość. W tym dobrym uczuciu zawsze odnajdziesz spokój. Spokój jest wszystkim. Obserwuj spokój jak wcześniej, aż ustanie cały ruch. Gdy znów staniesz się świadomy Czystego Eufouczucia, zakończysz Intencję SK.

Możesz powtarzać to tyle razy w każdej sesji, ile zechcesz. Podążaj za każdą percepcją spokoju z łagodną świadomością pragnienia-intencji, a następnie powróć do spokoju.

To tyle, jeśli chodzi o Intencje SK. Jeśli twoje pragnienie motywowane jest negatywną emocją, jak niepokój lub poczucie winy, uświadomisz sobie, że czujesz się lepiej. To pierwsza naprawiona rzecz. Ale uruchomiłeś też koło tworzenia, by przyniosło ci spełnienie na płaszczyźnie materialnej. Po prostu usiądź i obserwuj, jak geniusz życia otwiera przed tobą możliwość za możliwością.

Cofnijmy się i przyjrzyjmy mechanizmom Intencji SK. Pierwszym elementem Intencji SK, na który chcę zwrócić szczególną uwagę, jest Czyste Eufouczucie. To najsubtelniejsza i najpotężniejsza świadomość, przez co najbardziej abstrakcyjna. Choć

Intencja SK działa najlepiej z Czystego Eufouczucia, działa też doskonale, gdy jesteś świadomy mniej abstrakcyjnych uczuć związanych z Eufouczuciem. Mam tu na myśli spokój, lekkość, pokój, radość lub szczęście, które czujesz, gdy jesteś świadomy Eufouczucia. (Nie zapominaj, że uczucia miłości i pokoju Eufouczucia pochodzą od spokoju Czystego Eufouczucia. Są pierwszą aktywnością w twoim umyśle po nieaktywności Czystego Eufouczucia).

Oto, o co mi chodzi. Gdy po raz pierwszy zaczynasz wykonywać Intencję SK, możesz nie umieć odróżnić spokoju Czystego Eufouczucia i pokoju lub miłości bardziej popularnego Eufouczucia. Właściwie jeśli go szukasz, możesz je przegapić. Szukanie to działanie, co jest dokładnym przeciwieństwem niewinnej i prostej obserwacji nieaktywności bezruchu. Wiem, wiem, to dziwne, ale nie ja ustalałem zasady; jestem tu tylko po to, by ci je przedstawić. Dobra wiadomość jest taka, że Intencja SK działa zarówno z Eufouczuciem, jak i z Czystym Eufouczuciem. Nauczyłem cię Intencji SK z najczystszej perspektywy Czystego Eufouczucia, abyś wiedział, że ono istnieje. Ale możesz równie łatwo i z prawie takim samym skutkiem mieć Intencję SK dzięki staniu się świadomym jakiegokolwiek uczucia, jakie Eufouczucie wygeneruje w twoim umyśle. Zatem twoja Intencja SK może wyglądać mniej więcej tak:

Stań się z łatwością świadomy Eufouczucia (spokoju, pokoju, lekkości, miłości, itd.).

Pozwól swojej świadomości lekko opaść na twoje pragnienie-intencję i w ciszy obserwuj, co się będzie działo.

Łagodnie powróć do bezruchu Czystego Eufouczucia.

Aby wyeliminować dezorientację, od tej pory będę używał słowa Eufouczucie zarówno w odniesieniu do Czystego Eufouczucia, jak i do Eufouczucia (z uczuciami). Wtedy będziesz wiedział, że za każdym razem, gdy używam słowa Eufouczucie, obejmuje ono również Czyste Eufouczucie. Jednak w twojej praktyce Intencji SK będziesz poszukiwał Czystego Eufouczucia. Zgoda? Dobrze, ruszajmy dalej.

Poświęćmy minutę intencji. Intencja SK obejmuje zarówno pragnienie, jak i intencję spełnienia tego pragnienia. Posiadając Intencję SK, możesz być świadomie świadomy zarówno pragnienia, jak i intencji lub zauważyć, że świadomość spada tylko na jedno z nich. Wykonując Intencję SK możesz stać się świadomy tylko pragnienia lub tylko intencji. Właściwie pochodzą one z jednego źródła, i świadomość jednego zaspokoi obydwa. Obie opcje są dobre, o ile nie próbujesz manipulować tym, co

wyświetla się na ekranie twojego umysłu. Miej impuls, by stać się świadomym intencji, a to, co się następnie pojawi, będzie dobre. Analogicznie, żeby było prościej, od tej pory będę używał tylko słowa intencja, co będzie oznaczało zarówno pragnienie, jak i intencję, która idzie z nim ręka w rękę.

Szczeniaki i dmuchawce.

Oto prosty sposób, na Intencję SK i przy tym dobrą zabawę. Ma ona swój urok i jest z natury tak potężna, jak to wcześniej opisałem. Osobiście preferuje tę alternatywną metodę i praktycznie tylko jej używam. Wygląda ona tak.

Po tym, jak stałem się świadomy Eufouczucia oraz mojego pragnienia, mam delikatną myśl, która przedstawia spełnienie mojego pragnienia w miły i budujący sposób. Jeśli, na przykład, moim pragnieniem jest szczęśliwszy związek z drugą osobą, mogę mieć myśl „szczęście bawiących się dzieci” lub „płynąć tak swobodnie jak rzeka”. Następnie pozwolę umysłowi powrócić do Eufouczucia. Eufouczucie będzie dokładnie wiedziało, co zrobić z formą Intencji SK. W końcu na początku przedstawiłem obraz. Teraz, gdy jesteś świadomy obrazu swojej intencji, Eufouczucie wprawi koło tworzenia w ruch.

Wielu ludzi preferuje tę metodę, ponieważ dodaje ona element lekkości i zabawy dokładniej odzwierciedlając rzeczywistą radość tworzenia. Możesz wykorzystać każde zdanie, jakie przychodzi ci do głowy, a które odzwierciedla ducha twojej intencji. Pamiętaj tylko, by obraz intencji był pojedynczym słowem lub krótkim zdaniem i by przedstawiał działanie. Poniżej podam ci kilka przykładów formułowania intencji, których sam używałem. Możesz użyć moich intencji, ale lepiej jest, by w końcu pozwolić swoim własnym wypłynąć na powierzchnię świadomości. I pamiętaj o tym, że te intencje mogą zmieniać się pomiędzy sesjami Intencji SK, a nawet w ich trakcie. Nie bądź sztywny. Cokolwiek przyjdzie ci do głowy i będzie wspomagać spełnienie twojego pragnienia, będzie doskonałe. Oto kilka moich przykładów:

Związki.

Współczucie matki.

Przyjazny jak pies.

Otwarty jak niebo.

Tajemniczy jak ocean.

Finanse.

Miłość jak pieniądze.

Podlewam drzewko pieniędzy.

Daję ze studni bez dna.

Pieniądze z opuszków palców.

Zdrowie.

Solidne jak skała.

Lekkie jak puch dmuchawca.

Czyste jak poranne słońce.

Płynie jak wiatr.

Duchowość.

Nieruchoma jak skała.

Wiedza bez wiedzy.

Wszystkie rzeczy są moją esencją (Eufouczucie).

Światło bez płomienia.

Robienie kanapki intencji.

Czasami twoja intencja może się zmieniać. Jeśli tak się stanie, pozwól jej się zmieniać tak, jak chce. Może się wydawać, że idzie w przeciwnym kierunku, niż świadomie pragniesz, ale nie przeszkadzaj. Daj intencji się wyrazić. To, co dzieje się w tym momencie to, że się zmieniasz. To przeorganizowanie opiłków żelaza, gdy magnes (Eufouczucie) ustawia chaotyczne elementy twojego życia w idealnym porządku. W tym momencie jesteś otwarty na wszystkie możliwe rozwiązania z każdego kierunku tworzenia. Nie jest to sytuacja, gdy posiadasz intencję w powszechnej świadomości, gdzie kontrola i wyobraźnia nie są do końca czyste, ale zależne od zniekształcających emocji, nieelastycznej logiki lub obu.

Widzisz, twoja intencja z miłością usadzona jest między kawałkami Eufouczucia. Tworzysz tu coś wyjątkowego. Można powiedzieć, że robisz coś w rodzaju kanapki intencji. Gdyby Eufouczucie było chlebem, kładłbyś jego kromkę na stole czystej świadomości. Na tej kromce z miłością kładłbyś wędlinę intencji (albo w przypadku naszych wegańskich i wegetariańskich czytelników, sojową salami). Następnie na intencji kładłbyś kolejną kromkę Eufouczucia i voila, masz doskonałą kanapkę intencji! Oczywiście wygłupiam się tu z tobą, ale ta ilustracja przedstawia sposób, w jaki powstaje Intencja SK: Eufouczucie — intencja -Eufouczucie.

Inny sposób patrzenia na Intencję SK to patrzenie oczami uniwersalnej Miłości. Uniwersalna Miłość jest jak twoja matka. Ona chce, byś miał wszystko, czego pragniesz.

Nie postrzega twojego pragnienia jako czegoś oddzielnego. Kocha twoje pragnienie tak samo, jak kocha ciebie. Gdy masz Intencję SK, uniwersalna Miłość obejmuje ją swoimi ramionami Eufouczucia. Karmi ją, kocha i wspomaga jej rozwój i kwitnienie. Jeśli, jak dziecko, pragniesz czegoś, co jest szkodliwe lub jest stratą czasu, ona poprowadzi cię w innym, bardziej produktywnym kierunku. Może nawet odwrócić twoją uwagę wspanialszym darem, który rozwieje twoje początkowe pragnienie i da ci znacznie, znacznie więcej.

Gdy masz Intencję SK i łagodnie kładziesz ją na cichym łożu Eufouczucia, może ona zrobić jedną z dwóch rzeczy. Może natychmiast z powrotem rozproszyć się w Eufouczuciu lub może zacząć żyć własnym życiem, jak w filmie. Jeśli tak się stanie, przez minutę lub dwie obserwuj, jak film twojej intencji wyświetlany jest na ekranie twojej świadomości. Następnie pozwól świadomości łagodnie powrócić do Eufouczucia. Jeśli twoja intencja od razu rozpuści się w Eufouczuciu, po około minucie bezruchu, świadomość dostanie impuls, by wrócić do twojej intencji.

Zatem twoja intencja albo rozpuszcza się w Eufouczuciu lub rozwija się w twoim umyśle jak film. Oba doświadczenia są doskonałe. W obu przypadkach, gdy ponownie staniesz się świadomy Eufouczucia, upewnij się, że jesteś go świadomy bardzo wyraźnie. W bezruchu obserwuj Eufouczucie jak kot obserwujący mysią norę, by zobaczyć, co się stanie. Po około minucie z Eufouczuciem, ponownie stań się świadomy swojej intencji. Kontynuuj ten proces zmiany pomiędzy Eufouczuciem, a twoją intencją. Delikatnie powtórz ten cykl tyle razy, ile zechcesz. Tak mamy Intencję SK. Teraz zakończ sesję Intencji SK trzema, pięcioma minutami (lub dłużej, jeśli chcesz) SK. To znaczy byciem świadomym Eufouczucia, kiedykolwiek się pojawi i pozwoleniem wszystkiemu, co się pojawi, by poszło inną drogą.

Zasadniczo myślisz o swojej intencji, a następnie pozwalasz jej odpłynąć w płodnych wodach Eufouczucia. Nie chcesz jej powstrzymywać w żaden sposób. Pozwól tylko impulsowi wślizgnąć się do twojej świadomości, dostrzeż go, a następnie pozwól mu rozpuścić się w pełni Eufouczucia.

Jak wcześniej wspomniałem, może się zdarzyć, że zamiast rozproszyć się z powrotem w Eufouczuciu, twoja intencja zacznie rozwijać swoje ukryte części, jak płatki kwitnącego kwiatu. To automatyczne rozwijanie, a nie coś, co ty zaczynasz. Po prostu obserwuj to jak film wyświetlany na ekranie twojego umysłu. W żaden sposób nie przeszkadzaj temu rozwijaniu. Uniwersalne moce twórcze przeorganizowują czas

i wydarzenia na twoją korzyść. W ten sposób historia twojego życia zostaje przepisana. Twoja intencja-film, gdy się przed tobą rozwija, może, ale nie musi mieć dla ciebie sensu. Bez względu na to, co się wyświetli, nie angażuj się. Tylko obserwuj i się napawaj. Jeśli zaplączesz się w intencję-film i przez kilka minut zapomnisz powrócić do Eufouczucia, nie ma problemu. Po prostu łagodnie powróć do niego, gdy sekwencja myśli zniknie. W podobny sposób twój umysł może zacząć się błąkać po niepowiązanych tematach. To też nie jest problem. Gdy zdasz sobie sprawę, że twój umysł się błąka, wykorzystaj cichy impuls, by powrócić do Czystego Eufouczucia i zrób kolejną kanapkę intencji.

Wiele razy podczas Intencji SK, mogą pojawić się pragnienia związane z innymi częściami życia. Z Intencją SK możesz złapać za ogon kilka srok. Wszystkie twoje pragnienia są ze sobą powiązane i wszystkie wyrastają z podstawowego pragnienia ego, by z powrotem połączyć się z Eufouczuciem. Gdy inne pragnienia objawiają się ci podczas sesji Intencji SK, możesz się nimi cieszyć jako substytutami początkowej intencji. Jednak gdy zaczynasz nową sesję Intencji SK, zawsze zaczynaj od początkowej intencji.

W chwilach wielkiego emocjonalnego stresu możesz odkryć, że twoja sesja Intencji SK wypełniona jest myślami. To może być mniej przyjemne niż inne razy, ale wiele myśli to nie problem. Nie walcz z myślami myśląc, że nie powinieneś ich mieć. Gdy są obecne, to znaczy, że powinny tam być. Gdy zdasz sobie sprawę, że twój umysł odbiegł od tematu, zacznij uważnie obserwować myśli, nie próbując przeszkadzać, tak jak nauczyłeś się przy procesie SK. Podczas tych sesji prawdopodobnie nie doświadczysz głębokiego bezruchu Czystego Eufouczucia. W porządku. Gdy pojawią się względne okresy ciszy, stań się świadomy intencji, a następnie Eufouczucia, do takiego stopnia, do jakiego dasz radę. Każda sesja Intencji SK będzie inna. Nie próbuj uczynić ich takimi samymi ani różnymi. Przyjmij wszystko takim, jakie jest. Intencja SK zadziała bez względu na twoje subiektywne doświadczenie.

Dla najbardziej zaskakujących rezultatów, odbywaj kilka sesji Intencji SK dziennie. Polecam, by na początku trwały po pięć, dziesięć minut każda. Oprócz mobilizowania sił tworzenia, by spełniły twoje pragnienie, z sesji Intencji SK płynie wiele innych korzyści. W bardzo krótkim czasie będziesz w stanie mieć Intencje SK pomiędzy uderzeniami serca, w każdym miejscu i o każdej porze. Ale nie spiesz się. To nie jest cel do osiągnięcia, ale coś, co rozwinie się naturalnie w swoim własnym czasie. Możesz mieć

Intencję SK dla każdego rodzaju pragnienia. Nie zawsze musi być poważne i ważne. Wykonuj Intencję SK przez cały dzień. Miej ją dla najbardziej frywolnych pragnień, jak lodowy deser z karmelem lub nowa pęseta. No dalej, spróbuj... zasłużyłeś na to.

W następnych kilku rozdziałach, gdy zaprzyjaźnisz się już z Intencją SK, pomogę ci uświadomić sobie moc procesu, którego się nauczyłeś. Chciałbym bardziej szczegółowo powiedzieć, jak stosować Intencję SK w takich przypadkach, jak chroniczna choroba, kłopoty finansowe, radzenie sobie z emocjami i rozwiązywanie problemów. Dodam także techniki, które pomogą innym pokonać przeszkody, by mogli uświadomić sobie swoje najgłębsze pragnienia. Zanim przejdziemy do następnego rozdziału, najlepiej od razu, chciałbym, byś wykonał pełną sesję Intencji SK. Śmiało, odłóż książkę na kolano i pozwól swojemu pragnieniu wypłynąć na powierzchnię twojej świadomości. Delikatnie stań się świadomy Eufouczucia... twojej intencji... Eufouczucia... i rozkoszuj się pełną, radosna sesją Intencji SK.

(Zwróć uwagę: Nawet gdy nie doświadczasz żadnego emocjonalnego dysonansu, chciałbym, byś przeczytał następny rozdział o radzeniu sobie z emocjami, ponieważ zawiera podstawowe instrukcje, które można zastosować w pozostałych rozdziałach. To oszczędzi ci czytania tego samego materiału w każdym rozdziale).

Główne punkty Rozdziału 13.

Intencja SK jest starożytną techniką liczącą sobie wiele tysięcy lat.

Intencja SK zaczyna się od stania się świadomym głębokiego spokoju Czystego Eufouczucia.

Następnie stajesz się spokojnie świadomy pragnienia-intencji, którą twój umysł już stworzył.

Intencja SK jest jak kanapka, z twoją intencją znajdującą się pomiędzy kromkami spokoju Eufouczucia.

Film intencji na ekranie twojego umysłu to Eufouczucie przepisujące twoje życie, by spełnić twoje pragnienie.

Dla najbardziej zaskakujących rezultatów, wykonuj kilka sesji Intencji SK dziennie.

Rozkoszuj się pragnieniami wszelkiego rodzaju: poważnymi, zabawnymi, frywolnymi.

Rozdział 14. Radzenie sobie z emocjami

„Dawanie przestrzeni innym — i sobie — jest niezbędne. Bez niej miłość nie może rozkwitać.” — ECKHART TOLLE

Nawet Dalajlama się złości.

Nie sądzę, byśmy musieli przypominać o wadze emocjonalnego zdrowia. Nie znam nawet jednej osoby, która jest poza zasięgiem emocjonalnego dysonansu. Nawet Dalajlama przyznaje, że od czasu do czasu się złości. Od czasu do czasu każdy z nas walczy z negatywnymi emocjami. Zbyt często zbyt wielu z nas jest przytoczonych do tego stopnia, że nasze życie staje się negatywnie wyeksploatowane.

Problem z niekontrolowanymi emocjami polega na tym, że depczą one całą naszą zdolność logicznego myślenia. Emocje wykrzywiają i zniekształcają naszą zdolność do jasnego myślenia. Często osoba znajdująca się pod wpływem negatywnych emocji nie jest nawet świadoma, że ma problem. Gdy mający dobre intencje przyjaciel zwróci uwagę na nietypowe emocje, ta osoba może spojrzeć na niego, jakby spadł z księżyca. Po prostu nie może uwierzyć, że ma problem, a jeszcze bardziej, że sama stanowi problem.

Nie ma znaczenia, czy myślisz, że to ty jesteś problemem, czy ktoś inny nim jest, Intencja SK wciąż będzie wspaniale działać. Działa zarówno wobec mającego dobre intencje przyjaciela, jak i wobec osoby, która jest emocjonalnie rozstrojona. To dlatego, że możesz wykonywać Intencję SK dla siebie i innych. Dokładnie tak, możesz mieć Intencję SK dla dobra innej osoby i być pewien, że zostanie uczynione jedynie dobro. Nie, nie potrzebujesz zgody tej osoby, by mieć dla niej Intencję SK. A to dlatego, że ty nic nie robisz. Jak już wiesz, gdy masz już Intencję SK, nie robisz nic więcej. Twoja intencja wpada w czułe ramiona Eufouczucia i to ono będzie nad nią pracowało, nie ty.

Myślę, że to oczywiste, ale muszę to powiedzieć. Nie mam psychologicznego wykształcenia i nie czuję, by SK i Intencja SK mogły być substytutami profesjonalnej pomocy psychologicznej. Fachowcy z dziedziny psychologii klinicznej wykorzystują SK i Intencję SK, by pomóc swoim pacjentom pokonać poważne psychologiczne traumy, a także chroniczne problemy. Wielu z tych fachowców ekscytuje się, gdy odkrywa, że te

techniki związane z Eufouczuciem szybko redukują cierpienie ich pacjentów. Mam nadzieję, że w niedalekiej przyszłości będziemy w stanie sfinansować kliniczne badania nad skutecznością SK na polu psychologii. W międzyczasie wiedz, że dla laika SK i Intencja SK są bardzo skuteczne w redukowaniu i eliminowaniu problemów psychologicznych, ale nigdy nie powinny zastępować opieki licencjonowanego specjalisty. Oczywiście odnosi się to do wszystkich psychicznych problemów w każdej dziedzinie. A teraz wróćmy do naszego regularnego programu.

Już omówiliśmy to, że intencja posiada dwie części: obiekt i emocję związaną z tym obiektem. Gdy mamy Intencję SK związaną z emocjonalnym dysonansem, obiektem musi być emocja. Możesz też doświadczać bardziej tradycyjnego rozwidlenia na obiekt i emocję. Jeśli twoja teściowa przyjechała na długi weekend z wizytą i po sześciu miesiącach od ślubu wciąż powtarza twojej żonie, jak wielki błąd popełniła poślubiając cię, masz obiekt (teściowa) i związane z nim emocje. Emocją może być złość, frustracja, niepokój, zagubienie, smutek, obawa, niekontrolowany smutek lub nieukojony żal. A ponieważ to dotyczy twojej teściowej, prawdopodobnie są to te wszystkie emocje na raz.

Podzieliłem intencję na dwie części głównie po to, by to lepiej zobrazować. Nie musisz przejmować się tymi dwoma aspektami intencji, jeśli nie masz ochoty. Intencja SK zadba o cały ten kram na raz, ty nie musisz nic robić. Wielu ludzi lubi bawić się częściami intencji, będąc zawiniętymi w koc rozkoszy, który znamy jako Eufouczucie. To kwestia preferencji. Tak długo, jak jesteś świadomy Eufouczucia, twoja intencja zostanie spełniona w takim stopniu, na jaki pozwolą prawa natury.

Doświadczenie: Intencja SK dla emocji.

Lepiej, byś przez pierwsze kilka sesji emocjonalnej Intencji SK pracował z mniejszymi problemami. Gdy poczujesz się komfortowo i nabierzesz odrobinę doświadczenia w procesie Intencji SK, możesz zacząć zajmować się bardziej wymagającymi problemami emocjonalnymi.

Usiądź w ciszy, gdzie nikt nie przeszkodzi ci przez pięć do dziesięciu minut. Z zamkniętymi oczami pozwól umysłowi stać się świadomym tego, co ci dokucza. Przywołaj sytuację i emocje, które jej towarzyszą. Pozwól, by stały się silne, a następnie oceń je w skali od 0 do 10, gdzie dziesięć to „nie do wytrzymania”, a 0 to „brak dyskomfortu”. Zapamiętaj tę liczbę, ponieważ powtórzysz ten test, gdy skończysz sesje.

Wykonuj SK przez dwie, trzy minuty, stając się świadomym Eufouczucia. Powinieneś poczuć w umyśle spokój, a w ciele odprężenie. Pozwól, by umysł dotarł do problemu, a następnie od razu do rozwiązania, jak chciałbyś ten problem rozwiązać. Te dwa kroki, stawanie się świadomym problemu, a następnie rozwiązania, to dość płynny proces. Myślisz najpierw o jednym, potem o drugim, a następnie pozwalasz im odejść, gdy twoja świadomość powraca do Eufouczucia. (Pamiętaj, Eufouczucie oznacza „nic” Czystego Eufouczucia lub uczucia zwykłego Eufouczucia. Każde z nich jest w porządku).

Jeśli masz problem ze wcześniej wspomnianą teściową, może to wyglądać mniej więcej tak: z lekkiej pełni Eufouczucia twój umysł staje się świadomy emocji, których doświadczasz z teściową oraz sytuacji, która te emocje obejmuje. Nie musisz kierować umysłu w żadnym kierunku, ponieważ i tak przyciągnie go najbardziej kłopotliwy aspekt. Ty masz jedynie poświęcić emocjom i sytuacji wystarczającą ilość czasu, by je rozpoznać. To stanie się w czasie, w którym będziesz miał jedną lub dwie myśli. Następnie, z taką samą łatwością, pozwól świadomości udać się do rozwiązania. To jest automatyczny proces, zatem daj swojemu umysłowi wolną wolę.

W tym momencie możesz zobaczyć swoją teściową zabierającą swoje walizki, ściskającą cię na pożegnanie i wsiadającą do samolotu do Seattle, by rozgościć się w domu twojej szwagierki. Rozwiązanie prawie zawsze objawia się bez żadnego świadomego wysiłku z twojej strony. Jeśli jest ono uparte, możesz zastymulować proces łagodnie myśląc o rozwiązaniu i pozwalając mu osiąść w Eufouczuciu. Intencja SK jest zawsze przyjemna i podnosząca na duchu. Nie rób z niej obowiązku, nawet jeśli jej przedmiot jest dość poważny. Pamiętaj, nie musisz budować domu cegła po cegle. Eufouczucie potrzebuje jedynie małego kuksańca.

Wykonuj Intencję SK co około minutę przez trzy do pięciu minut i zakończ sesję trzema, pięcioma minutami SK lub po prostu byciem świadomym Eufouczucia. Nie wstawaj od razu i nie przystępuj od razu do innych zajęć. Poczekaj, przygotowując się na nadchodzący dzień, pozwól swojemu umysłowi przez chwilę się pobłąkać. W tym czasie powróć do emocji i sytuacji, tak jak zrobiłeś to przed początkiem sesji Intencji SK. Pozwól emocjom stać się silnymi i ponownie oceń je w skali od 0 do 10. Prawie w każdym przypadku twoje emocje, niepokój, strach, złość, smutek, żal, poczucie winy lub frustracja gwałtownie spadną.

A teraz, to bardzo ważne, zapomnij o tym, co właśnie zrobiłeś i zajmij się swoimi codziennymi zajęciami, tak jakby nic się nie stało. Chociaż stało się już całkiem sporo,

większość dzieje się za kulisami. Zostaw to tam. Pozwól organizującym siłom tworzenia wykonywać ich pracę, a ty zajmij się swoimi sprawami. Wierz mi, twoje życie niezmiernie się zmieni przez to, co właśnie zrobiłeś, a właściwie czego nie zrobiłeś. Jeśli będziesz sprawdzał życie, by zobaczyć, czy intencja działa, możesz w pewnym stopniu przeszkodzić w procesie. Za każdym razem, gdy sprawdzasz, czy dokonał się jakiś postęp, lekko zmieniasz kalibrację intencji z obecnego poziomu powszechnej świadomości. Choć nie możesz przyćmić pojedynczej sesji Intencji SK, możesz ją trochę spowolnić. Na szczęście wszelkie zniekształcenia zostaną zneutralizowane przez następną sesję Intencji SK. Zatem wykonaj sesję Intencji SK i zachowuj się jak zawsze. Gdy twój dar się zjawi, będziesz zaskoczony, nie wspominając już o wdzięczności i oniemieniu z wrażenia. Dokonałeś tego niczego nie robiąc. Nie może być nic lepszego.

Mgła nad wodą.

W niektórych systemach pracy z intencjami, a także przy uzdrawianiu energią, tworzenie fal harmonii przypomina wrzucanie kamyka do sadzawki. W momencie gdy kamyk, tradycyjna intencja, wpada do sadzawki, koliste fale rozchodzą się na zewnątrz. Następnie fale energii wracają do ciebie, do miejsca, w którym kamyk zmącił spokój sadzawki, niosąc ze sobą informacje, jak odnosić sukcesy w twoim świecie. Intencja SK jest bardziej jak wieczna mgła unosząca się nad nieruchomymi wodami Czystego Eufouczucia. Nie chcemy mącić tych wód, pozwalamy im pozostać czystym odzwierciedleniem tworzenia. Nie chcemy próbować narzucać tworzeniu naszej ograniczonej woli. Już samo takie myślenie jest głupie i podtrzymuje iluzję kontroli, która szybko prowadzi do silniejszych pragnień i w końcu do większego cierpienia. Zamiast tego, z cichego miejsca na powierzchni nieruchomej wody Czystego Eufouczucia, delikatnie otwórzmy naszą świadomość na naszą Intencję SK, a następnie obserwujmy, jak delikatnie całuje powierzchnię Czystego Eufouczucia. To magiczna chwila, nieskazitelna koncepcja, gdy całe stworzenie budzi się na twoje pragnienie.

Wykonałeś swoją pracę. Twoje pragnienie już się spełniło na najcenniejszym poziomie życia. Twoje destrukcyjne pragnienia i niespokojne emocje rozpłynęły się jak chłodna mgiełka w ciepłym słońcu. Teraz, z poczuciem swawolnej nadziei, musisz czekać, by zobaczyć jak zapakowany przybędzie twój prezent.

Główne punkty Rozdziału 14.

Od czasu do czasu wszyscy walczymy z negatywnymi emocjami.

Emocje wykrzywiają i zniekształcają naszą zdolność do jasnego myślenia.

Możesz mieć Intencję SK dla dobrego emocjonalnego samopoczucia innej osoby.

Gdy skończysz Intencję SK, zajmij się codziennymi czynnościami bez żadnych oczekiwań.

Intencja SK jest jak pozwolenie wiecznej mgle na unoszenie się nad nieruchomymi wodami Czystego Eufouczucia. Nie chcemy zmącić tych wód, tylko pozwolić im pozostać czystym odzwierciedleniem tworzenia.

Rozdział 15. Przewlekła choroba

„Cierpienie jest znakiem braku kontaktu z prawdą. Jeśli cierpisz, to znaczy, że śpisz. Chcecie znaku świadczącego, że śpicie? Oto on. Cierpicie.” — Anthony de mello

Eufouczucie uzdrawia.

Przewlekłe choroby są długotrwałe, wymagają stałej opieki medycznej i mają stosunkowo niski odsetek wyzdrowień. Gdy nasze ciała i umysły się starzeją, zmniejsza się zdolność do spontanicznego odnawiania się uszkodzonych tkanek. Przewlekłe choroby wydają się szczególnie imać ludzi w starszym wieku i mniejszy ich procent można wyleczyć. Chociaż przewlekłe choroby nie są restrykcyjnie przypisane starszej populacji, to tu znajdziesz ich najwięcej; obejmują one artretyzm, choroby serca, cukrzycę oraz budzącego największy lęk raka. Śmiertelność spowodowana chorobami przewlekłymi jest wysoka nawet u młodszych pacjentów. Te choroby są sporym obciążeniem dla rodzin chorujących, społeczeństwa, a nawet dla całych krajów. Oczywiście największym obciążeniem są dla samego chorego i to on najwięcej skorzysta na Intencji SK.

Jeśli nie cierpisz z powodu przewlekłej choroby, ale chciałbyś pomóc komuś, kto ją ma, Intencja SK jest dla ciebie. Oto jak dzięki Intencji SK pomóc cierpiącemu na przewlekłą chorobę przyjacielowi, członkowi rodziny a nawet zupełnie obcej osobie.

Doświadczenie: Intencja SK, by pomóc przewlekle chorym.

Wykonuj SK przez trzy do pięciu minut lub do momentu, gdy poczujesz się zanurzony w Eufouczuciu. Stań się świadomy osoby (twojego partnera) oraz tego, jak wpływa na nią jego choroba. Rób to tak, jakbyś obserwował ją z końca pokoju jako obserwator ich zewnętrznego stanu. Gdy się trochę wzruszysz, nie przejmuj się. Twoje osobiste zaangażowanie nie zmniejszy skuteczności Intencji SK dla tej osoby; będzie ona też w pewnym stopniu uzdrawiająca dla ciebie. Nie próbuj wczuwać się w emocję ani odpychać jej. Gdy zaangażujesz się emocjonalnie, przyjmij do wiadomości, że tak jest i kontynuuj świadomość symptomów partnera. Poświęć na to tylko kilkanaście sekund, a następnie pozwól, by wszystko to rozpuściło się w Eufouczuciu. Pamiętaj, by stać się wyraźnie i uważnie świadomym Eufouczucia. Rozkoszuj się lekkim uczuciem Eufouczucia przez około minutę.

Teraz przywołaj prostą myśl o swoim partnerze. Wyobraź go sobie tak jak wcześniej, ze wszystkimi symptomami. Tym razem stań się świadomy jego ciała, umysłu i emocji wypełnionych szczęściem Eufouczucia. Zauważ, że każda jego myśl i emocja zanurzona jest w pięknie Eufouczucia. Uświadom sobie, że każdy atom każdej molekuły każdej komórki w ich ciele jest żywy dzięki harmonii i uzdrawiającemu wpływowi Eufouczucia. Niewinnie obserwuj ten mentalny film, by zobaczyć, jak wchodzą w interakcje. Rób to przez około minutę, a następnie powróć do Eufouczucia. Powtórz ten trzyfazowy proces raz lub dwa razy, obserwując objawy partnera, stając się świadomym Eufouczucia, obserwując, jak reaguje na wypełnienie Eufouczuciem i powracając do Eufouczucia. Zakończ sesję Intencji SK trzema, pięcioma minutami SK.

Moc i szybkość, z jakimi Intencja SK działa na przewlekle chorych, są niesamowite. Intencja SK ma zawsze natychmiastowy efekt. To, jak szybko zauważysz skutki w symptomach, zależy od typu i stopnia zaawansowania choroby oraz od organizmu chorego. Jeśli możesz zdobyć obiektywna opinię, taką jak poziom cukru we krwi oraz odczyt ciśnienia krwi, zobaczysz poprawę od razu. Rozważ także wykonanie przez partnera testu wstępnego i testu końcowego, by zbadać fizyczny i emocjonalny dyskomfort. W większości przypadków zobaczysz natychmiastowe i często ogromne efekty.

Trzymaj się ściśle wyżej opisanej formuły. Ego nie odgrywa roli w Intencji SK. Nie wyobrażaj sobie swojego partnera jako zdrowiejącego lub uzdrowionego. To nie pomoże w jego zdrowieniu. Nie jesteś uzdrowicielem. Intencja SK też nie jest uzdrowicielem. Uzdrowienie pochodzi z twórczych mocy, które czerpią z mądrości

i współczucia mieszkających w Eufouczuciu. Nie od nas zależy, czy nasi partnerzy wyzdrowieją, czy nie. Możemy mieć pragnienie i intencję ich wyzdrowienia i tak powinno być. Ale nieskończona liczba możliwości, w których może wyrażać się proces choroby, jest poza pojęciem naszych ograniczonych umysłów. Uszanujmy to, że rozwijające się siły natury nie podlegają naszej kontroli. Wykonuj Intencję SK i rozkoszuj się obecnością ze swoim partnerem lub tez zajmuj się swoim życiem tak, jak dotychczas. Gdy nadejdzie czas, Matka Natura klepnie cię w ramię i pozwoli ci rzucić okiem na jej pracę.

Nie możesz wyprodukować braku przywiązania.

Intencja SK dla przewlekłej choroby, która objawia się w twoim ciele-umyśle, wymaga trochę innej orientacji niż ta wykonywana dla kogoś innego. Jak pewnie

podejrzewasz, gdy pracujesz na sobie, masz osobisty interes w wyniku, stąd masz tendencję bardziej przywiązywać się do wyniku. To przywiązanie motywowane jest strachem, zatem filtrowane jest przez twoje ego. W konsekwencji znacząco zmniejsza się skuteczność. Zatem sztuka Intencji SK dla siebie polega na braku przywiązania.

Nie możesz wyprodukować braku przywiązania. Nie możesz próbować nie przywiązywać się do choroby ani do niczego innego. Próby oznaczają wysiłek w kierunku celu. Cel oznacza, że istnieje jakaś droga. Mówi, że miejsce, gdzie jesteś, nie jest wystarczająco dobre i chcesz znaleźć się w jakimś innym. To oznacza, że chcesz zmienić to, co jest. Jeśli życie jest doskonałe takie, jakie jest, chęć zmiany oznacza, że zaprzeczasz percepcji obecnej doskonałości. Słyszę, jak myślisz z niedowierzaniem: Oczywiście, że nie chcę być tu, gdzie jestem. Jestem przewlekle chory. Chcę się uwolnić od choroby. To oczywiste, gdy jesteś chory. Nie jesteś w miejscu, w którym chciałbyś być i usiłujesz osiągnąć cel, którym jest uwolnienie się od choroby. Na to właśnie chcę zwrócić uwagę. To subtelna, a co za tym idzie potężna zmiana w percepcji, która robi różnicę pomiędzy życiem pełnia życia lub życiem w cierpieniu, bez względu na to, czy cierpisz na zagrażającą życiu chorobę, czy nie.

Gdy chorujesz przewlekle, głównym problemem nie jest tak naprawdę choroba, ale twoje jej postrzeganie. Gdy twoje ciało i umysł są w jakikolwiek sposób zagrożone, zagrożona jest też twoja esencja. Ego myśli, że ciało-umysł należy do niego i poświęca ogromnie dużo energii starając się je chronić. Ego czuje, że jeśli ciało-umysł umrze, ono także umrze. Świadomość SK przewyższa świadomość ego i wie, że destrukcja ciała-umysłu nie prowadzi do destrukcji Ja. Jak już powiedzieliśmy, esencja Ja jest ponadczasowa i ponad destrukcją.

Nie chcę tu być niegrzeczny, ale ciała przychodzą i odchodzą. Często słyszy się od osób głęboko cierpiących, że istnieją gorsze rzeczy niż śmierć. Najgorszą rzeczą, jaką możesz w życiu zrobić, to przywiązać się do śmierci. Gdy tylko twoje ciało się narodzi, zaczyna powoli umierać. Przywiązanie do ciała jest przywiązaniem do śmierci. Bez względu na to, jak bardzo ego stara się utrzymać wszystko w całości, w końcu twoja świątynia i tak upadnie. Jest wiele rzeczy, których choroba może nas nauczyć. Ale ostatecznie warto nauczyć się tylko jednej lekcji: nie jesteśmy naszym ciałem-umysłem. Jesteśmy nieograniczoną łaską, radością i miłością otoczonymi niebiańską skorupką Eufouczucia. Co dobrego wynika z pokonania choroby, ale utracenia po drodze swojej

duszy? Jedna rzecz jest pewna: gdy się starzejesz, choroba i niemoc do ciebie przyjdą. Tak, tu i ówdzie możesz trochę oszukać śmierć, ale i tak w końcu ona zwycięży.

Prawdopodobnie w Stanach Zjednoczonych bardziej niż gdziekolwiek indziej na Ziemi, kultura jest zorientowana na młodość. Mamy niezdrowe, moim zdaniem, podejście do starzenia się, umierania i śmierci. Amerykanie ciężko pracują, by odsunąć myślenie o końcu naszego życia. W wielu kulturach starsi ludzie szanowani są za swą mądrość. W podeszłym wieku są chronieni i otoczeni opieką oraz mieszkają z rodziną aż do śmierci. W moim kraju tak nie jest.

Jesteśmy fanatykami zachowania młodego wyglądu i chwytamy się drastycznych środków, by wyglądać młodziej niż jesteśmy. Zaledwie kilka dekad temu operacja plastyczna była rzadkością. Dziś taka operacja jest znacznie bardziej popularna, nawet wśród nastolatków. Tak, powinniśmy dbać o swoje ciała i umysły poprzez odpowiednie umysłowe i fizyczne ćwiczenia, odżywianie, czas poświęcany sobie oraz przez społeczne interakcje. Nie, nie powinniśmy wykorzystywać tych aktywności jako kij do bicia dostrzeganych przez nas węży starzenia się, umierania i śmierci. Ani zaprzeczanie strachowi, ani atak nie zadziała tak, by przynieść nam wewnętrzny spokój, którego tak desperacko poszukujemy. Dlatego, że mamy już wszystko, czego potrzebujemy. Gdy mamy Intencję SK, rezygnujemy z pola śmierci na korzyść radości życia ponad granicami.

Doświadczenie: Intencja SK, by pomóc sobie w przewlekłej chorobie

(Skan SK ciała-emocji).

Usiądź wygodnie z zamkniętymi oczami i przez trzy do pięciu minut wykonuj SK, dopóki nie pojawi się ciche, nieruchome Eufouczucie. Stań się świadomy wszelkiego dyskomfortu lub jakichkolwiek symptomów, nawet jeśli nie przypisujesz ich swojej chorobie. Pozwól świadomości przeskanować twoje ciało. Gdy będziesz stawał się świadomy każdej oznaki choroby w twoim ciele, zanim przejdziesz do następnego objawu, pozwól świadomości pozostać tam przez kilka sekund. Gdy skończysz skanowanie ciała w ten sposób, a nie powinno to trwać więcej niż minutę, dwie, poczuj impuls, by powrócić do Eufouczucia.

Po około minucie bycia świadomym Eufouczucia pomyśl, by powrócić do twojego ciała. Ponownie zwróć uwagę na różne obszary twojego ciała i symptomy, które się tam pojawiają. Zwróć uwagę, że te symptomy mogły się przesunąć lub mogła się zmienić ich intensywność; możesz nawet uświadomić sobie nowe objawy, których nie było

poprzednim razem. To oznaka, że już zaczęło się uzdrawianie. Bez względu na to, jakie lub gdzie występują objawy, gdy tym razem staniesz się ich świadomy, przyjrzyj się, czy jest do nich przywiązana jakaś emocja. Jeśli odnajdziesz emocję, łagodnie obserwuj ją przez kilka sekund, a następnie przejdź do następnego objawu. Zarówno skan ciała, jak i skan emocjonalny nie powinien trwać dłużej niż minutę lub dwie.

Teraz na około minutę wróć do bezruchu i spokoju Eufouczucia.

Ponownie pozwól swojej świadomości opaść na ciało-umysł, łącznie z przywiązanymi emocjami. Stań się świadomy ciała, objawów i emocji w tym samym czasie będąc świadomym Eufouczucia. Zauważ, że każda myśl, wrażenie i emocja zanurzona jest w Eufouczuciu. Twoje objawy i emocje są obecne w tym samym czasie, w jakim obecne jest Eufouczucie. Zauważ, że każdy atom każdej cząsteczki każdej komórki w twoim ciele jest żywy dzięki harmonii i uzdrawiającemu wpływowi Eufouczucia. Nie narzucaj kierunku. Pohamuj chęć kierowania energii do konkretnego obszaru choroby lub dyskomfortu. Eufouczucie zrobi to znacznie skuteczniej i szybciej niż ograniczony ty. Przez około minutę, dwie rozkoszuj się nie-robieniem i byciem wszystkim, a następnie na około minutę powróć w serdeczne ramiona Eufouczucia. Powtórz ten trzyfazowy proces trzy lub więcej razy. Pamiętaj, by oddzielić każdą fazę — skan ciała, emocjonalny skan oraz uświadomienie sobie Eufouczucia oraz wszystkie trzy na raz — około minutą świadomości Czystego Eufouczucia. Zakończ sesję Intencji SK trzema do pięciu minut SK.

Jeśli jesteś przykuty do łóżka, być może zechcesz przez dłuższy czas odpocząć z zamkniętymi oczami albo nawet uciąć sobie drzemkę. Gdy jesteś chory, możesz wykonywać SK i Intencję SK tak często, jak masz ochotę. Chociaż ani SK ani Intencja SK nie są uzdrawiającymi technikami, Eufouczucie generuje ogromną i harmonijną uzdrawiającą energię, która zaleje twoje ciało-umysł, pozwalając mu zdrowieć znacznie szybciej.

Być może zauważyłeś, że w żadnym momencie Intencji SK nie kierujemy energii. Nie wyobrażamy sobie też odbywającego się uzdrowienia ani w żaden inny sposób nie kontrolujemy procesu. Jesteśmy jedynie pobudzani do przenoszenia świadomości z jednej percepcji względnej rzeczywistości do drugiej. Zatem jedyny wysiłek włożony w Intencję SK to praktycznie swobodny impuls, by stać się świadomym. W tym tkwi sekret potęgi i niezwykłej skuteczności Intencji SK.

Historia Jeffrey'a.

Jak pisałem, mam dobrego przyjaciela, który dochodzi do siebie po nowotworze. Jest po pięćdziesiątce, prowadzi zdrowy, aktywny tryb życia i jest pełną miłości osobą. Pewnego dnia, gdy razem z przyjacielem żeglował po jeziorze w austriackich Alpach, zaczął doświadczać czegoś, co opisał jako „objawy grypopodobne”. Objawy te szybko się pogłębiły i Jeffrey trafił do lokalnego szpitala. Zrobiono mu badania i następnego dnia okazało się, że ma dziesięciocentymetrowego złośliwego guza w płucach, bardzo agresywne czwarte stadium chłoniaka. Gorąco namawiano go, by wrócił do Stanów Zjednoczonych i natychmiast rozpoczął leczenie. Wtedy prowadziłem warsztaty w Niemczech i zanim wrócił do Stanów, Jeffrey zrobił przystanek, by pomóc mi w warsztatach. Gdy go zapytałem, dlaczego nie pojechał prosto do domu na leczenie, odpowiedział: „Jakie lepsze uzdrawiające doświadczenie mogłoby mnie spotkać niż bycie z tobą i setkami ludzi uczącymi się procesu SK?”.

Gdy tylko warsztaty się skończyły, Jeffrey poleciał do domu i zgłosił się na leczenie.

Jeffrey trafił do szpitala, w którym jego siostra pracowała jako pielęgniarka. Przez pierwszych kilka dni po przyjęci nie zdawano sobie w pełni sprawy z powagi jego choroby. Nowotwór rozprzestrzenił się po jego ciele, łącznie z mózgiem. Jeffrey w ogóle nie kontrolował ani nie wnikał w zalecenia lekarzy. Zamiast tego cały czas poświęcał bawiąc się z Eufouczuciem jak dziecko. Na początku pielęgniarki były zaskoczone podejściem Jeffrey'a i jego brakiem przywiązania do choroby, która siała spustoszenie w jego ciele. Wraz z upływem dni stawały się coraz bardziej zaskoczone tym, jak szybko Jeffrey zdrowiał. Zaczęto nazywać go słoneczkiem i cudem. Pomimo bólu i otępiającego działania leków na ciało i umysł, pomimo faktu, że codziennie widział, jak jego ciało niknie w oczach, Jeffrey zachował świadomość Eufouczucia. Zaprosił współczucie i łaskę Eufouczucia, by ożywiły jego świadomość oraz Intencję SK, by odmłodziła i wskrzesiła jego ciało-umysł. Robił to nie oczekując żadnych skutków. Jego mottem było: „Najpierw Eufouczucie, a za nim cała reszta”.

Piszę to dwa miesiące po jego diagnozie. Wyszedł ze szpitala i wciąż stosuje leki, ale jeszcze nie wyszedł na prostą. Ostatnie badania, łącznie z punkcją kręgosłupa, badaniami krwi oraz rezonansem magnetycznym, nie wykazują żadnych dowodów na istnienie chłoniaka.

Często słyszymy, choć nie wystarczająco często, o ludziach, którzy wyszli z poważnych, zagrażających życiu chorób na przekór wszystkiemu. Jednak nie o to mi tutaj chodzi. Ciało-umysł Jeffrey'a może wciąż poddać się rakowi. Cokolwiek zrobi,

esencja Jeffrey'a, prawdziwy Jeffrey się nie podda. Walka o wieczne życie już została wygrana. Jeffrey wykroczył poza zorientowaną na ego, napędzaną strachem percepcję, że jeśli ma przeżyć, uwolnić się od cierpienia, musi kontrolować swoje ciało i środowisko. Jeffrey udowodnił, że nie ma gdzie iść i nie ma co robić. Wolność od cierpienia pochodzi ze świadomości Eufouczucia i może być jedynie zyskana tu i teraz.

Chciałbym dodać kilka obserwacji Jeffrey'a, które pojawiły się podczas jego ciężkiej próby. Myślę, że pomogą ci one zyskać głębszy wgląd w to, jak postrzega on swój świat. Myślę, że dodadzą ci otuchy, a nawet uzdrowią.

Obserwacje Jeffrey'a.

Choroba jest bardzo oczyszczająca.

Usunięcie ze świata nie jest takie złe.

Nigdy nie jesteś sam... zawsze są trzy obiekty... ja, ja i ja... i oczywiście Eufouczucie.

Ludzie uwielbiają, gdy się im dziękuje, docenia i kocha.

Zdrowienie przez większość czasu jest zabawne.

Dobra trucizna (chemioterapia) jest czasami trudna do zniesienia.

Ciało, na którym tak bardzo polegam, jest opakowaniem dla mojej duszy.

Nawet gdy moje ciało się rozkłada, moja dusza nie czuje tego bólu. Czuje jedynie smutek z powodu cierpienia ciała.

Eufouczucie jest miejscem wiecznego spoczynku tego smutku.

Lustro może być przerażającą rzeczą, z bardzo brutalnymi obrazami. To dobrze, że moje serce się uśmiecha.

Osoba, która wymyśliła powiedzenie “łyse jest piękne”, pewnie była po chemioterapii.

Lody są dobre.

Pielęgniarki znają wszystkich lekarzy i wiedzą, którzy są najlepsi. Bądź miły dla pielęgniarek.

Bycie kukiełką na sznurkach, gdzie każdy sznurek to inny lek, czyni życie ciekawym mimo, że znacznie trudniej jest manewrować. Bycie pasażerem w aucie, które normalnie prowadzisz jest dobrą praktyką pozbywania się kontroli... o ile są to kiepscy kierowcy.

Ego nie ochroni cię tak, jak myślisz. Ocalić może cię Eufouczucie, zaufanie, poddanie się i miłość.

Nie potrzebujemy ochrony przed strachem, ale przed ludźmi, którzy się boją.

Główne punkty Rozdziału 15.

Moc i prędkość, z jaką Intencja SK działa

na przewlekle chorych jest niesamowita.

Szybkość zależy od typu i wagi choroby oraz organizmu chorego.

Ani ty, ani Intencja SK nie jesteście uzdrowicielami. Uzdrowienie pochodzi od Eufouczucia.

Nie od nas zależy, czy nasz partner wyzdrowieje.

Wykonywanie Intencji SK dla przewlekłych chorób obraca się wokół braku przywiązania.

Twoja choroba jest doskonałą taka, jaka jest. Zaprzeczanie temu oznacza zaprzeczanie teraźniejszości.

Głównym składnikiem cierpienia jest nie twoja choroba, tylko twoje jej postrzeganie.

Najgorszą rzeczą, jaką możesz w życiu zrobić jest przywiązanie się do śmierci.

Gdy mamy Intencję SK, rezygnujemy z pola śmierci na korzyść radości życia ponad granicami.

W żadnym momencie procesu Intencji SK nie kierujemy energii.

Wolność od cierpienia pochodzi ze świadomości Eufouczucia.

Rozdział 16. Bogactwo materialne

„Najbogatszy jest ten, co na najmniejszym poprzestaje." — Sokrates

Szczęście jest względne — Eufouczucie jest stałe

Gdy usiądziesz i się nad tym zastanowisz, my ludzie potrzebujemy bardzo mało, by przeżyć i niewiele więcej, by to życie było wygodne. Ale ile bogactwa potrzeba, byśmy byli szczęśliwi? Możemy odpowiedzieć na to pytanie pytając „Jak puste czuje się twoje ego?". Nasze szczęście zależy od względnego stanu rzeczy. W tym roku możesz być szczęśliwy z powodu jazdy na rowerze lub pracy, którą szczęśliwie masz. Po kilku łatach finansowych sukcesów możesz czuć się znudzony siedząc w mercedesie. Szczęście zawsze będzie zależne od względnych okoliczności, ale potrzeba bycia szczęśliwym ma tylko jedną przyczynę. Bodziec do większego szczęścia wyrasta z potrzeby ego, by czuć się spełnionym, by zjednoczyć się z Eufouczuciem. Dążenie do materialnego bogactwa w powszechnej świadomości jest zewnętrznym wyrażeniem wewnętrznego poszukiwania całości przez ego. W Świadomości SK człowiek nie dąży do bogactwa ani jego szczęście od bogactwa nie zależy. Co dziwne, wielkie bogactwo często przychodzi do tych, którzy żyją zgodnie z wyrażaniem się Eufouczucia.

Gdy jesteś świadomy Eufouczucia, nie masz potrzeby bycia szczęśliwym. Gdy jesteś świadomy Eufouczucia, jesteś w pokoju ze światem. Będziesz naturalnie robił rzeczy, które cię uszczęśliwiają, ale nie potrzebujesz szczęścia, by czuć się spełnionym. Szczęście nie jest ani motywacją, ani celem. Ci żyjący w Świadomości SK, którzy nie gromadzą fortuny, nie potrzebują jej. Na tym świecie istnieje kolosalna obfitość i fantastycznie jest mieć w niej udział. Gdy otrzymujemy dar poprzez Eufouczucie, zawsze obecne jest poczucie wdzięczności i zachwytu. Czujemy, że za kulisami działa swawolna figlarność. Nie czujesz, że zasłużyłeś na prezent, ale został ci on dany dla czystej przyjemności dawania. Świadomy darczyńcy, nie jesteś przywiązany do prezentu i z taką samą łatwością możesz przekazać go innej osobie, jak i zostawić dla siebie.

Pierwszą zasadą gromadzenia wewnętrznego lub zewnętrznego bogactwa jest „Świadomość Eufouczucia przede wszystkim". Gdy już zrobisz pierwszy krok, zdobędziesz największy skarb znany ludzkości: Samoświadomość. Siedząc na tronie Ja,

wszystkie działania, jakie podejmujesz, wspierają twoje Ja. Od tego momentu świat jest placem zabaw. Posiadanie Intencji SK bogactwa usuwa strach, niepokój i poczucie desperacji, które wielu ludzi posiada, gdy głęboko czegoś pragnie. Posiadanie Intencji SK jest zabawne. Kończy się poczuciem frywolnego braku przywiązania.

Gdy posiadasz Intencję SK większego bogactwa, będziesz działał na dwóch poziomach: tłumiąc emocje związane z pragnieniem i manifestację warunków materialnych. Emocje związane z obiektem lub sytuacją natychmiast rozpłyną się w absolutnym spokoju. Istnieje wiele rodzajów emocjonalnych rekinów pływających wokół problemów finansowych. Możesz rozpoznać w nich niepokój lub strach, frustrację, złość i zagubienie. Kilka minut po Intencji SK te emocje, razem z ich negatywnym wpływem, znacznie się zmniejszą lub w ogóle znikną. Wolny od emocjonalnego terroru możesz usiąść i czekać, aż twoje pragnienie się spełni.

Doświadczenie: Intencja SK materialnego bogactwa.

Znajdź wygodne miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi przez pięć do dziesięciu minut. Zamknij oczy i przez trzy do pięciu minut lub do chwili, gdy poczujesz cichą obecność Eufouczucia, wykonuj proces SK. Pozwól umysłowi powędrować do pragnienia większego bogactwa. Przez pięć do dziesięciu sekund obserwuj, co twój umysł pokazuje o tym, czego pragniesz: o spełnieniu twojego pragnienia. Jeśli z twoim pragnieniem związane są negatywne emocje, nazwij je. Pozwól, by stały się silne i wyraźne w umyśle, a gdy będą już silne, oceń je w skali od 0 do 10, gdzie 10 to „nie do zniesienia”.

Pozwól umysłowi z lekkością powrócić do Eufouczucia na około minutę. Po minucie poczuj impuls, by powrócić do pragnienia większego bogactwa. Przez następną minutę pozwól umysłowi odtwarzać film o tym, czego pragniesz. Twój umysł może automatycznie pokazać ci film o tym, jak to właściwie jest spełnić swoje pragnienie. Jeśli tak będzie, obejrzyj film nie zakłócając jego akcji. Eufouczucie przeorganizowuje, usuwa to, co stoi na przeszkodzie do spełnienia twojego pragnienia. Po około minucie powróć do Eufouczucia.

Powtórz proces powracania do twojego pragnienia trzy do pięciu razy, oddzielając każdy epizod świadomością Eufouczucia. Jeśli miałeś negatywne emocje i wykonałeś przed sesją Intencji SK test wstępny, nadszedł czas na wykonanie testu końcowego. Zrób dokładnie to, co zrobiłeś na początku sesji i oceń swoje emocje w skali od 0 do 10. Nawet w najbardziej rozpaczliwych przypadkach dostrzeżemy znaczne

i natychmiastowe rozproszenie negatywnych emocji. Często negatywne emocje związane z kłopotami finansowymi są bardziej szkodliwe niż sama sytuacja. Gdyby usunięcie tych wykańczających emocji z naszych finansowych problemów było jedynym, co jesteśmy w stanie zrobić, i tak warto byłoby kupić tę książkę. Otwierając i zamykając oczy oraz przeciągając się przed wstaniem z krzesła, poświęć czas, by przejść ze spokojnego stanu do stanu większej aktywności.

Życie to poszukiwanie wielkanocnych jajek.

Co musisz wiedzieć, by spełnić swoje pragnienie większego bogactwa? Absolutnie nic! To prawdopodobnie najtrudniejsza część dla umysłu kontrolowanego przez powszechną świadomość. On będzie czuł, że jest potrzeba zrobienia czegoś, by wszystko zadziałało. Jeśli tak będzie w twoim przypadku, wykonaj SK i przenieś swój umysł powszechnej świadomości do Świadomości SK. Nie będziesz czuł potrzeby robienia czegokolwiek ani sprawdzania, czy to działa. Poczujesz nieskończoną cierpliwość, a cierpliwość zostanie nagrodzona.

Cała organizacja dokona się na najwspanialszym i najpotężniejszym poziomie tworzenia. Nie możesz wiele zrobić, by tu pomóc. Jednak nie oznacza to, że masz siedzieć z założonymi rękami. W tym momencie musisz być otwarty na możliwości, gdy się pojawią. Pomieszaj trochę w garnku. Pomyśl o tym, jak o poszukiwaniu wielkanocnych jajek, w którym Matka Natura ukryła nieskończoną ich ilość, byś je znalazł. Każde jajko reprezentuje kompletne spełnienie twojego pragnienia, musisz je tylko znaleźć. Spójrz na każdą interakcję, osobę lub sytuację w twoim życiu jak na krzak lub skałę, za którymi ukryte może być twoje wielkanocne jajko. Szukaj jajek z beztroską i swawolnością. W międzyczasie wykonuj sesję Intencji SK dwa lub trzy razy dziennie. Owocnego poszukiwania!

Doświadczenie: Pomaganie innym odnaleźć materialne bogactwo.

Najlepszym sposobem dostawania jest dawanie. Nawet jeśli żyjesz w biedzie, gdy zechcesz mieć Intencję SK, by pomóc komuś innemu odnaleźć materialne bogactwo, znajdziesz natychmiastową inspirację. Oto jak tego dokonać.

Znajdź wygodne miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi przez pięć do dziesięciu minut. Zamknij oczy i przez trzy do pięciu minut lub do chwili, gdy poczujesz cichą obecność Eufouczucia, wykonuj proces SK. Pozwól umysłowi powędrować do twojego partnera; osoby, której chcesz pomóc. Przez pięć do dziesięciu sekund rozważaj ciche myśli o tym, jak interpretujesz jego problem, jeśli cierpi, nazwij jego negatywne emocje.

Przekieruj świadomość z myśli do Eufouczucia. Rozkoszuj się pełnią Eufouczucia przez około minutę, a następnie pozwól myślom powrócić do partnera. Gdy wyświetla się twój mentalny film, obserwuj partnera, by zobaczyć, czy staje się bardziej świadomy swoich emocji i stanu fizycznego. Bez względu na to, jak zareaguje, spokojnie i z uwagą obserwując go stań się świadomy Eufouczucia.

Następnie, jak kot obserwujący mysią norę, bądź świadomy jego ciała, jego emocji i Eufouczucia. Bezruch, spokój lub szczęście, które czujesz jest także obecne w nim. Obserwuj Eufouczucie w partnerze przez około minutę, a następnie powróć do percepcji Eufouczucia w tobie.

Zanim skończysz sesję Intencji SK, przejdź od percepcji partnera do Eufouczucia trzy do pięciu razy.

Nie ma potrzeby, byś widział, jak spełnia się pragnienie partnera. Gdy wykonujesz Intencję SK dla niego, ukryty jest w niej większy materialny dostatek. Dajesz fundament, na którym to nastąpi, ale jak do tego dojdzie, nie jest twoim zmartwieniem. Wykonywanie Intencji SK dla materialnego bogactwa innych da ci wielką satysfakcję, a twoje wysiłki, by zwiększyć twój dobrobyt, osiągną lepsze skutki. Zatem uczyń z codziennego pomagania przyjaciołom swój zwyczaj. Będziesz szczęśliwy otrzymując nagrody.

Główne punkty Rozdziału 16.

Nasze szczęście zależy od względnego stanu rzeczy.

Gdy jesteś świadomy Eufouczucia, nie masz potrzeby bycia szczęśliwym.

Intencja SK działa na obie części spełniania pragnienia: na sytuację finansową oraz na związane z nią negatywne emocje.

Po Intencji SK poszukaj możliwości spełnienia swojego pragnienia.

Intencja SK, by pomóc innym zdobyć materialne bogactwo, pomoże także i tobie.

Rozdział 17. Rozwiązywanie problemów

„Kreatywność robi wielki skok, a później rozgląda się, by zobaczyć, gdzie wylądowała.” — Mason Cooley

W naturze nie ma problemów.

W naturze nie ma problemów. Problemy to zjawisko stworzone przez człowieka. Powstają z ludzkiej potrzeby, by narzucić porządek naszemu środowisku. Dla ludzkiego umysłu uporządkowane środowisko to takie, które można kontrolować. Ten porządek jest względny. Stopień nieładu zależy od perspektywy obserwatora. Perspektywa obserwatora zależy od jego percepcji harmonii. Gdy postrzegasz świat jako zbiorowisko myśli i rzeczy, z których niektóre związane są ze sobą, a inne nie, masz do czynienia z zamętem powszechnej świadomości. Jeśli jednak czujesz, że wszystko wydaje się być w porządku takie, jakie jest, znajdujesz się w Świadomości SK.

Na swoim najbardziej podstawowym poziomie, Eufouczucie ma tylko jedną ruchomą część. Nie możesz być już bardziej harmonijny. Nie możesz się z nim nie zgadzać. Do stworzenia tego zjawiska potrzeba dwojga. Gdy Eufouczucie rozpryskuje się na nieskończone kawałki stworzenia, ludzki umysł nie jest w stanie śledzić działań ich wszystkich. Poza bardzo ograniczonym znaczeniem, przyczyna i skutek przekraczają nasze pojęcie. Próbujemy, ale nie jesteśmy w stanie wiedzieć wszystkiego. To tu rodzą się problemy. Albo raczej iluzja dysharmonii, którą nazywamy problemem.

Nie możemy znać skutku, jaki będzie miała pojedyncza myśl lub działanie, a wciąż próbujemy. Tu pojawia się odpuszczanie. Nie chodzi mi o świadome mówienie czegoś w tym stylu: „Dobrze, Frank, weźmy głęboki oddech i odpuśćmy”. Nie możesz świadomie odpuścić. Świadomy wysiłek jest wciąż wysiłkiem i nie możesz sprawić, by wysiłek pozbawiony był wysiłku. Mówię tu o większej akceptacji tego, co jest, a później o odpuszczeniu. Nie możemy zaakceptować ani uwierzyć, że wszystko będzie w porządku, gdy widzimy, że nasze działania nigdy nie są wystarczające. Możemy próbować zmusić się, by uwierzyć, że mamy kontrolę, ale to jedynie nakładanie jednej

iluzji na drugą. Utrzymanie takiego przekonania wymaga ogromnych nakładów czasu i energii.

Akceptacja pojawia się naturalnie z wiedzy, że twoje nieograniczone wewnętrzne Ja sprawuje kontrolę. Ta wiedza nie jest zrozumieniem, ale najgłębszą intuicją, której wszystkie formy przenika perfekcja. Ta świadomość automatycznie wyrasta z radości, szczęścia i miłości, które są tobą, czyli Eufouczuciem. Każdy problem ma swoje korzenie w zorientowanej na ego, opartej na strachu percepcji świata poprzez powszechną świadomość. Zgadnij, dlaczego? Nie możesz naprawić powszechnej świadomości powszechną świadomością. To jak zastępowanie zepsutej części w silniku inną zepsutą częścią. Silnik może działać inaczej, ale wciąż będzie zepsuty. Na szczęście powszechną świadomość można łatwo wyleczyć. Już wiesz jak to zrobić: przy pomocy SK.

Zatem zajęliśmy się już pierwotnym problemem rozwiązywania problemów. Ale jak rozwiążemy konkretne tajemnice, zagadki, które pojawiają się przed nami każdego dnia? Jak znajdziemy czas na urlop, gdy już wykorzystaliśmy wszystkie przysługujące nam wolne dni? Jak w tym samym czasie zawieziemy troje dzieci na trzy różne rodzaje zajęć w trzech różnych częściach miasta? Jak zakończymy związek raniąc jak najmniej? Jak? Ty już wiesz, jak: dzięki Intencji SK; Intencji SK z dodatkiem.

Doświadczenie: Rozwiązywanie problemów dzięki Intencji SK.

Znajdź wygodne miejsce, gdzie nikt ci nie przeszkodzi przez pięć do dziesięciu minut. Zamknij oczy i przez trzy do pięciu minut lub do chwili, gdy poczujesz cichą obecność Eufouczucia, wykonuj proces SK. Teraz przenieś umysł do twojego problemu. Poświęć czas, by przyjrzeć się każdemu aspektowi twojego problemu. Nie próbuj go rozwiązywać. To bardzo ważne. Gdy umysł ci go przedstawi, stań się jedynie doskonałym obserwatorem problemu. W ciszy obserwuj wszelkie związane z nim emocje. Obserwuj je z czujną bezstronnością, aż osłabną i znikną. Pozwól umysłowi błąkać się po różnych aspektach twojego problemu. Rób to przez minutę do trzech, a następnie łagodnie stań się świadomy Eufouczucia.

Po około minucie z Eufouczuciem powróć do mentalnych wątków filmu o twoim problemie. Pozwól myślom o problemie rozwijać się przed tobą jako zaciekawionym widzem. Nie spiesz się i nie szukaj rozwiązania. Bądź jedynie bardzo świadomy filmu wyświetlanego na ekranie twojego umysłu. Rób to przez jedną, trzy minuty, a następnie na około minutę powróć do Eufouczucia. Powtórz ten cykl trzy do pięciu razy. Gdy

skończysz, otwórz oczy i powoli przygotuj się do podjęcia aktywności. A jeśli masz czas, zostań na krześle i pozwól sobie na śnienie na jawie tak długo, jak masz na to ochotę.

Tradycyjnie, rozwiązania pojawią się, gdy nie będziemy ich szukać. Odpowiedź może przyjść do ciebie tuż przed zaśnięciem lub będzie czekać na ciebie po przebudzeniu rano. Może także pojawić się w twoim umyśle o każdej innej porze dnia, zazwyczaj w chwilach ograniczonej koncentracji, jak podczas zmywania naczyń lub prowadzenia samochodu. Daj sobie dużo przestrzeni i nie stresuj się poszukiwaniem odpowiedzi. Możesz przeprowadzić w ciągu dnia kilka sesji rozwiązywania problemów z Intencją SK. Najlepszy moment jest tuż po przebudzeniu i zaraz przed pójściem spać, ale każda inna chwila także się nadaje.

Główne punkty Rozdziału 17.

W naturze nie ma problemów. Problemy są stworzone przez człowieka.

U swoich fundamentów problemy są urojeniem.

Nie możesz uczynić wysiłku, by czuć się lekko i swobodnie.

Nie możesz naprawić powszechnej świadomości powszechną świadomością.

Tradycyjnie rozwiązania pojawią się, gdy nie będziesz ich szukał.

Rozdział 18. Ocalić Twój świat

„Wymyślanie przyszłości wymaga pozbycia się kontroli.” — George Land

Człowiek zgubił swoją naturę.

Gdy zacząłem do ciebie pisać dziś po południu, siedziałem przy biurku w domu stojącym w zielonej, skąpanej w słońcu dolinie przy skraju Czarnego lasu w Kirchzarten w Niemczech. Ten dom jest dla mnie cudem. Powstał około 250 lat temu, w czasach, gdy amerykańscy przodkowie przygotowywali największą na świecie filiżankę herbaty Bostońskim porcie i prowadzili nocne wycieczki, by zapowiedzieć przybycie nieproszonych gości. Mały, jak na dzisiejsze standardy, dwupiętrowy dom byłby powodem do dumy dla tamtej sielskiej chrześcijańskiej społeczności rolników. Ale najbardziej uderzającą cechą tego domu jest wysokość sufitów i futryn. Jestem średniego wzrostu, ale przechodząc z pokoju do pokoju muszę schylać głowę. Gdy jestem w pokoju, wciąż muszę wznosić oczy ku niebu, w poszukiwaniu belek, które mniej ostrożnemu gościowi mogłyby swymi wyrąbanymi dwa i pół wieku temu dębowymi drzazgami zdjąć z głowy skalp.

Trochę wcześniej siedziałem w ogródku kawiarni, sącząc cappuccino z białej porcelanowej filiżanki i podziwiając silne, proste ciała współczesnych Niemców. Z mojej obserwacji wynika, że współczesny Niemiec jest o kilkanaście centymetrów wyższy niż ja. To czyni ich sporo wyższymi od ich przodków wysokości Hobbita.

Gdy siedziałem i piłem, zastanawiałem się, czy w tamtych czasach pito cappuccino. Mój umysł kluczył po ulicach starego Kirchzarten. Zobaczyłem spokojniejsze, mniej szaleńcze, bardziej osobiste czasy. Fizycznie cięższe, to prawda, ale łagodniejsze dla umysłu. Mniej bałaganu, więcej przestrzeni, by umysł mógł trochę odpocząć.

Według dzisiejszych standardów Kirchzarten jest cichą, ale nowoczesną wioską z względnie czystą woda i powietrzem. To dobre miejsce, by dojść do siebie po endemicznym wybuchu postępu, który nazywamy Nowym Jorkiem, Tokio lub Frankfurtem. Ale Kirchzarten jest jedynie względnym centrum wydarzeń. Gdyby budowniczy domu nagle pojawił się obok mnie na rynku obecnego Kirchzarten, jego zmysły zaatakowałby głośny, nieprzyjemny harmider przejeżdżających samochodów emitujących ohydny odór, obcisłe kolorowe ubrania przechodzące i przemykające na

rowerach, neonowe napisy, automaty sprzedające syntetyczne pożywienie oraz wytatuowane nastolatki wystukujące smsy na urządzeniach, o których 200 lat temu nikomu w Kirchzarten się nawet nie śniło. Czy możesz sobie wyobrazić, jak on by się czuł, gdyby miał przefrunąć do wielkich metropolii i spojrzeć na rzeki samochodów i morze ludzi wlewających się do i z budynków sto razy wyższych niż jego dzieło? Czy uznałby to za postęp?

Zaczynam się zastanawiać, jak ludzki umysł, dziecko zrodzone i karmione przez naturę, stał się tak zupełnie wyobcowany od swojej matki. Jeszcze sto lat temu człowiek i natura wciąż byli przyjaciółmi. Marzenia i aspiracje naszych przodków zdecydowanie nie obejmowały życia z prędkością światła i bezmyślnej wielozadaniowości na naszej drodze do zanieczyszczenia planety aż do jej wymarcia.

Realizujący się.

W każdej społeczności znajdzie się kilka rzadkich przypadków jednostek, które wykazują wyjątkową wewnętrzną harmonię. Wyglądają oni bardzo różnie i czasami niemożliwością jest odróżnienie ich od reszty z nas. W swojej „Teorii potrzeb ludzkich” Abraham Maslow, XX-wieczny psycholog, który badał zdrowych ludzi, nazwał te jednostki realizującymi się. Realizujący się są ze sobą pogodzeni. Świadomie połączyli zewnętrzny chaotyczny świat z wewnętrzną spójnością, która odzwierciedla harmonię i radość w codziennym życiu. Maslow opisuje realizujących się jako ludzi zachwycających się pięknem nawet zwykłych rzeczy. Dostrzegają „świętość w codziennych rzeczach”. Są z natury motywowani przez prawdę, piękno i sprawiedliwość, a nie strach, chciwość i manipulacje, które są dzisiaj tak powszechne. Realizujący się są świadomi wewnętrznej jedności i dają wyraz tej jedności w codziennym życiu. Są tymi, którzy naturalnie żyją w Eufouczuciu. Ich świadomość jest czysta. Widzą świat nowymi oczami i są innowatorami, przynoszącymi nowe poglądy na temat starych dylematów. Każdy realizujący się może usiąść i w ciągu 15 minut znaleźć działające rozwiązanie dla niespokojnego świata. Widzą cały obraz i pomagają innym ułożyć kawałki tam, gdzie są najbardziej potrzebne. Krótko mówiąc, realizujący się są nadzieją ludzkiej rasy. Niosą pochodnie, które oświetlą drogę do wewnętrznej i zewnętrznej harmonii. Skoro niosący pochodnie realizujący się są wybawicielami ludzkości, dlaczego nie wykonują swojej pracy? Dlaczego wciąż toniemy w morzu separacji? Cóż, ocalenie świata nie jest łatwym zadaniem. Prawda jest taka, że nie ma wystarczającej liczby realizujących się, by wykonać tę pracę. Krótko mówiąc, oni

potrzebują naszej pomocy i o tym właśnie jest ta książka. Nie mamy pomagać realizującym się; mamy się nimi stać.

Na tych stronach nauczyłeś się procesu SK, jak żyć Świadomością SK i jak mieć Intencję SK. Sam doświadczyłeś szybkości, prostoty i łagodnej siły, które idą w parze z prostą świadomością Eufouczucia. Masz teraz technikę, by spełniać każde swoje pragnienie, jednocześnie i bez wysiłku zwiększając harmonię i pokój na naszym świecie. Ty, podobnie jak realizujący się Maslowa, stałeś się niosącym pochodnię, rozpraszając cienie dysharmonii wewnątrz i na zewnątrz. Teraz, gdy znasz subtelny sekret Eufouczucia, nikt nie może ci go odebrać.

Miasta i kraje, organizacje polityczne, religie, uniwersytety i korporacje, na nie wszystkie składają się jednostki. Są one odzwierciedleniem zbiorowego myślenia tych jednostek. Na każdym poziomie zbiorowej ludzkiej egzystencji istnieje konflikt. Nieważne, jak dobra jest motywacja — ocalenie wielorybów, rewaloryzacja

zabudowy miejskiej lub nawet pokój na świecie — na pewno znajdzie się opozycja. Konflikt pomiędzy grupami jednostek jest bezpośrednim odzwierciedleniem konfliktu w jednostce. Żadna proklamacja pokoju na świecie, niezależnie od tego, jak wzniosła organizacja ją głosi, nie może go zapewnić. Pokój na świecie zostanie osiągnięty tylko wtedy, gdy jednostki tego świata będą w pokoju z samymi sobą. Wysiłki w imię pokoju na świecie zaczynają się od nadziei i w końcu rozpuszczają się w rozczarowaniu. To nie tak, że problem światowego pokoju jest zbyt wielki lub zbyt skomplikowany. To nasze wysiłki prowadzą nas w kierunku przeciwnym do sukcesu. Rozwiązanie problemu dysharmonii świata jest nie tylko osiągalne, ale jest proste, ekscytujące i przyjemne. Mamy wszystko, czego nam potrzeba, by już teraz i tu przywrócić pokój, w każdym jednym z nas. To właśnie mam na myśli.

Pokój jest teraz.

Naukowe zjawisko zwane n2 wprowadza prawdziwy pokój na globalnej skali realistycznych celów. Gdy pierwiastek kwadratowy jednego procenta populacji staje się spójny, ta spójność tworzy w populacji fazę przejściową, czego skutkiem jest całkowita spójność. To znaczy, jeśli masz pierwiastek kwadratowy jednego procenta, powiedzmy fotonów, wibrujących z tą samą częstotliwością, będą one miały harmonizujący wpływ na inne niezharmonizowane fotony. Pierwiastek kwadratowy jednego procenta fotonów świecącego się światła może spowodować, że niezharmonizowane zaczną wibrować na tej samej częstotliwości, tworząc większa harmonię, skupienie i moc. Inną

nazwą tego spójnego światła jest światło laserowe. Tak samo jest w przypadku ludzi. Pierwiastek kwadratowy jednego procenta równo maszerujących spowoduje, że reszta będzie maszerować zgodnie z rytmem.

Ktoś taki, jak realizujący się, ktoś żyjący w Świadomości SK, kto zostawił z tyłu powszechną świadomość, ma potężny harmonizujący wpływ na swoje środowisko. Gdzie zbierze się razem dwóch lub więcej, ich wpływ podnosi się do kwadratu. Oznacza to, że gdy razem jest w Świadomości SK dwoje ludzi, posiadają harmonizująca moc czterech osób w Świadomości SK, czterech ma moc 16, 16 osób to ekwiwalent 256 osób, a 256 osób jest równe 65536 osobom, itd. To zjawisko wyraźnie widoczne jest podczas warsztatów SK, gdzie mamy setki ludzi doświadczających Świadomości SK przez cały weekend. To okno do przyszłości rodzaju ludzkiego... to znaczy, jeśli możemy to osiągnąć, jeśli możemy zainspirować wystarczającą ilość ludzi, by stali się podobnymi do realizujących się mieszkańcami tego pięknie bogatego świata, jaki daje nam nasza ziemia.

Z powodu efektu n2 obecnego w otoczeniu ludzi w Świadomości SK, potrzeba jedynie pierwiastka kwadratowego jednego procenta populacji, by stworzyć fazę przejściową. Innymi słowy, pierwiastek kwadratowy populacji żyjącej w Świadomości SK pozytywnie wpłynie na to, jak żyje reszta ludzi w danym mieście, nawet jeśli nie są oni świadomi obecności realizujących się. To niewiarygodnie mała liczba. Jeden procent jednomilionowego miasta to tysiąc osób. Pierwiastek kwadratowy z 1000 to 32 osoby! Wystarczą 32 osoby w Świadomości SK, by mieć podnoszący na duchu, harmonizujący i uzdrawiający wpływ na jednomilionowe miasto.

Ta zasada została przetestowana przez transcedentalnych medytujących w latach 60. i 70. ubiegłego wieku podczas mierzenia odsetka przestępstw przez FBI. Liczba przestępstw zmniejszyła się o średnio 24% w 22 dużych miastach w Stanach Zjednoczonych, gdy pierwiastek kwadratowy jednego procenta populacji miasta praktykował medytację transcedentalną. Gdy chcemy szybko stworzyć zdrowsze, bardziej produktywne i pełne miłości życie dla wszystkich mieszkańców Stanów Zjednoczonych, będziemy potrzebowali tylko 1760 realizujących się, takich jak ty, żyjących w Eufouczuciu. By rozprzestrzenić po świecie pokój i dobrobyt, potrzebowalibyśmy tylko 8000 osób Świadomości SK!

Świetną rzeczą jest to, że nie musisz martwić się pokojem na świecie. Nie musisz nawet wierzyć, że on nastąpi. Możesz być skupiony na sobie — lub dokładniej, skupiony

na Ja — w tej całej sytuacji, a i tak wszyscy odniesiemy korzyści. Mógłbyś mieszkać w jaskini w Świadomości SK, a reszta ludzkich opiłków żelaza zaczęłaby ustawiać się wokół twojej spójności. To prosta mechanika kwantowa. To tak mają działać ludzie.

To dlatego napisałem tę książkę. Mamy skupiać się nie na pokoju na świecie, ale na pokoju jednostki. To uczyni pokój świata naszym osobistym. Nie musimy łączyć się w grupy, pisać dokumentów ani żywić nadziei i przekonań, że pokój na świecie pewnego dnia się zmaterializuje. Musimy jedynie odnaleźć pokój w sobie, a on naturalnie będzie promieniował na zewnątrz, ogrzewając nasz świat swoim wpływem. Nawet jeśli wcześniej próbowałeś być spokojny i nie udało ci się to, nie musisz się martwić. To nowa technika oparta na zasadach tak starych, jak sama świadomość. SK i Intencja SK działają, gdy my przestajemy działać, gdy jesteśmy wciąż w czystej świadomości Eufouczucia. Świadomość Eufouczucia jest wspaniała. To wrodzone prawo każdej ludzkiej istoty na tej ziemi, które znajduje drogę do serca i harmonii rodzaju ludzkiego na całym świecie. Jego nazwa brzmi obco, ale praktyka jest tak znajoma, jak bicie twego serca. Eufouczucie jest ciepłym i serdecznym światłem. Jego miękki, zachęcający blask zapewnia czekające w środku bezpieczeństwo i komfort. Połączony ze swoim Ja wydajesz głębokie westchnienie, gdy opończa zmartwień świata lekko spada z twoich ramion. Jesteś wolny. Witaj w domu.

Aneks

Technika Triangulacji Synchronizacji Kwantowej.

Uzdrawianie przy pomocy Synchronizacji Kwantowej jest w rzeczywistości uświadomieniem sobie, że nie uzdrawiasz. Nie tworzysz pozytywnej energii, która pokona energię negatywną. Nie wzywasz innych mocy ani formuł, by wykonały twoje polecenie. Tworzysz atmosferę, w której dokona się uzdrowienie. Synchronizacja Kwantowa to korzystanie z pola, z braku lepszego słowa, porządku doskonałego. Od tego momentu nic nie musisz, wszystko robione jest za ciebie. Zazwyczaj będę mówił uzdrawiasz lub uzdrowiłem, ale to nie jest dokładnie prawda. Przygotowując wydarzenie uzdrawiania musimy przyjąć odpowiedni kąt podejścia, by osiągnąć sukces. Gdy mówię, że nie dokonujemy uzdrowienia, nie jest to ani podejście, ani filozofia. To po prostu fakt oparty na obserwacji. Uzdrawiająca obecność nie jest obcą siłą, która jest ponad tobą, ale twoją własną esencją, czystą świadomością odzwierciedloną przez Eufouczucie; nic dodać, nic ująć. Synchronizacja Kwantowa to korzystanie z pola porządku doskonałego.

Będziesz zaskoczony mocą, jaką posiada twoja świadomość. Ale wiedz, że ty nie posiadasz tej mocy. Ty jesteś tą mocą. Wkrótce doświadczysz tego osobiście. Wyjdziesz poza granice, które pieczołowicie zbudowałeś przez minione dekady, by określić małego ciebie. Te granice zamknęły twoją świadomość na myśli i rzeczy, które służyły wzmocnieniu twojej koncepcji ja. Jednakże zostanie to odsunięte na bok, gdy pierwszy raz doświadczysz Synchronizacji Kwantowej.

Będziesz zaskoczony mocą, jaką posiada twoja świadomość. Ale wiedz, że ty nie posiadasz tej mocy. Ty jesteś tą mocą.

A teraz podwińmy rękawy i przygotujmy się do stworzenia uzdrawiającego wydarzenia. Zacznijmy od prostej sprawy. Powiedzmy, że przyjaciel poprosił cię, byś pomógł mu z bólem w lewym barku i napięciem mięśni w górnej części pleców i w karku. W przypadku SK nie jest konieczne znanie przyczyny ani dolegliwości. Uzdrowienie dokona się automatycznie na zwykłym poziomie. Jako inicjator Synchronizacji Kwantowej musisz jedynie wiedzieć, jaki skutek jest pożądany. Twój

partner oczywiście pragnie ulgi w bólu barku i napięciu mięśni. Taki jest wniosek. Taka jest także twoja intencja. To wszystko, czego potrzebujesz.

Przygotowanie do uzdrawiania

Zanim zaczniesz, poproś partnera, aby poruszył barkiem tak, by odczuł ból, którego chce się pozbyć. Niech pokaże ci, jak zmniejszył się zakres jego ruchów i wszystko inne, co wpływa na jego ciało przez tę dolegliwość. Niech określi powagę swojego problemu w skali od 1 do 10, gdzie 10 jest nie do zniesienia i zanotuj tę liczbę. Wypracuj nawyk wstępnego i końcowego testowania. To da ci cenną opinię, zwłaszcza na początku, kiedy dopiero przyzwyczajasz się do procesu SK. Jeśli jesteś lekarzem, wykorzystaj te same testy, których użyłbyś w tradycyjnej terapii. Na przykład, chiropraktyk może wykorzystać testy neurologiczne i ortopedyczne, palpację, a nawet prześwietlenie, aby obiektywnie określić problem i oszacować poprawę. Wypracuj nawyk wstępnego i końcowego testowania.

Musisz być świadomy intencji tylko raz. Czysta świadomość nie jest ani głucha, ani głupia. Będzie wiedziała, czego chcesz, lepiej niż ty sam. Czysta świadomość będzie wiedziała, . co zrobić i kiedy to zrobić. Tego możesz być pewien. “Teraz jesteśmy gotowi, by zacząć.

Triangulacja: Trzy kroki Procesu SK.

Powinno być łatwo odnaleźć napięty lub bolesny w dotyku mięsień na barku, plecach lub karku twojego partnera. Umieść opuszek palca wskazującego (Kontakt A) na napiętym mięśniu. Naciśnij tak, abyś poczuł, jak twardy lub napięty jest mięsień. Następnie rozluźnij nacisk i przytrzymaj palec lekko na napiętym mięśniu. Teraz delikatnie umieść palec wskazujący drugiej ręki na (Kontakt B) na jakimkolwiek innym mięśniu. Ten mięsień nie musi być napięty ani bolesny w dotyku. Po prostu dowolnie wybierz mięsień i połóż na nim palec.

Uzdrawiająca Technika Triangulacji SK.

Etap 1: Skup całą swoją uwagę na pierwszym palcu (Kontakt A) i stań się bardzo świadomy tego, co czujesz. Poświęć czas, by zauważyć na końcu palca ciepło bijące z tego mięśnia, fakturę skóry lub ubrania, napięcie mięśnia napierające na twój palec, itp. Stań się świadomy wszystkiego, czego możesz w miejscu, gdzie palec dotyka mięśnia. Rób to przez 10-15 sekund.

Etap 2: Stań się wnikliwie świadomy koniuszka drugiego palca (Kontakt B), tak samo jak zrobiłeś z pierwszym palcem. Teraz stań się wyraźnie świadomy tego, co oba palce czują w tym samym czasie. Utrzymaj tę świadomość obu palców przez kilkanaście sekund. Następnie, gdy równocześnie utrzymujesz uwagę na obu palcach, dostrzeżesz także oddzielną część ciebie, która po prostu obserwuje, jak odbywa się cały proces. Ty, twoja świadomość, jest świadoma obu palców. Jak do tej pory masz świadomość Kontaktu A, świadomość Kontaktu B i świadomość, że jesteś świadomy obu w tym samym czasie. Nie ma znaczenia, czy jesteś wyraźnie świadomy tego zjawiska, czy nie, to się dzieje naturalnie, bez wysiłku.

Etap 3: Gdy utrzymujesz świadomość obu punktów w ten rozszerzony sposób, nie rób nic. Dokładnie tak, po prostu zwracaj uwagę na to, co wyczuwasz w końcach obu palców i to wszystko. Jeśli równocześnie zwracasz uwagę na swoje palce-kontakty i na nic innego, wkrótce zaczniesz odczuwać poczucie ciszy lub bezruchu, lub nawet spokoju. To jest Eufouczucie wygenerowane z twojej rozszerzonej świadomości. W tym momencie, gdy utrzymujesz świadomość na Kontaktach A i B, stań się świadomy Eufouczucia.

Masz w tej chwili trzy punkty świadomości: Kontakt A, Kontakt B i Eufouczucie. Utrzymywanie tych trzech punktów w twojej świadomości nazywane jest triangulacją. Kontynuuj bycie świadomym wszystkich tych trzech punktów, aż poczujesz zmianę w ciele partnera, szczególnie w jego mięśniach. (To może potrwać kilkanaście minut, gdy dopiero uczysz się SK). Zmianą, której doświadczysz, może być zmiękczenie lub rozluźnienie mięśni pod twoimi palcami. Możesz czuć, jakby twoje pałce rozluźniały się lub zatapiały w mięśniach. Albo możesz poczuć, że twój partner ogólnie się rozluźnia. Jego ramiona mogą się rozluźnić, albo może westchnąć lub wziąć głęboki oddech. Jeśli stoicie, możesz zauważyć, że twój partner się chwieje. To częsta reakcja na głęboki poziom uzdrawiającego odpoczynku, jakim cieszy się twój partner. Możesz też dostrzec, że twój partner wydziela więcej ciepła, albo nawet się poci.

Wszystkie zmiany są oznakami, że ciało twojego partnera uzdrawia się. Reorganizuje się, by wyeliminować sprzeczny z porządkiem ból i napięcie. Gdy zauważysz którąkolwiek z tych oznak, kontynuuj triangulację, równocześnie będąc świadomym dwóch punktów kontaktowych i Eufouczucia trochę dłużej. Następnie cofnij palce.

Gratulacje, właśnie zakończyłeś pierwszą sesję Synchronizacji Kwantowej. Tylko dwoma palcami i Eufouczuciem wyeliminowałeś cierpienie partnera!

Co robi twój partner, gdy ty tworzysz to uzdrawiające wydarzenie? Nie robi absolutnie nic. Zanim zaczyna się sesja SK, zawsze mówię każdemu partnerowi: „Pozwól swoim myślom błąkać się, gdzie tylko chcą". Moi partnerzy często pytają mnie, czy powinni się relaksować, medytować lub powtarzać swoją własną intencję. Nie powinni robić nic. Nie powinni próbować pomagać w żaden sposób. Jeśli to robią, może to jedynie zwolnić lub neutralizować nasze wysiłki. Powód jest taki, że gdy umysł zajęty jest innymi zadaniami, jest mniej otwarty na uzdrawiający wpływ, jaki wytwarza SK. Neutralny umysł naturalnie i bez wysiłku zanurzy się w uzdrawiających wodach czystej świadomości.

Zadbaj, by partner czuł się komfortowo. Jeśli chce, może zamknąć oczy, ale to jedyne przygotowanie, jakiego potrzebujesz. Jeśli chce w jakiś sposób ci pomóc, możesz powiedzieć mu, że najlepszą rzeczą, jaką może zrobić, to pozwolić umysłowi błąkać się bez kierunku i intencji.

Synchronizacja Kwantowa działa bardzo dobrze nawet w bardzo trudnych okolicznościach. Twój partner może odczuwać ogromny fizyczny lub emocjonalny

ból. Może się okazać, że dokonujesz SK w gabinecie na ostrym dyżurze, zatłoczonym centrum handlowym lub w innym niespokojnym środowisku, a uzdrowienie i tak nastąpi. Zatem nie myśl, że jesteś ograniczany przez te rzeczy. Ale jeśli masz wybór, zawsze preferowane jest stabilne otoczenie i uległy partner.

Sesja SK w Skrócie.

Partner opisuje ból — Intencja Zasugerowana.

Test wstępny.

Stań się świadomy Kontaktu A (twardy lub bolesny mięsień).

Stań się świadomy Kontaktu B.

Stań się świadomy A i B w tym samym czasie.

Poczekaj na Eufouczucie.

Utrzymaj świadomość A, B i Eufouczucia.

Mięśnie partnera rozluźniają się, on zaczyna się chwiać, następuje zmiana w oddechu lub inne oznaki rozluźnienia.

Test końcowy.

Słowniczek.

Powszechna świadomość: Świadomość nieświadoma ja, Eufouczucia. Powszechna świadomość ulega strachowi i uprzedzeniom ego; jest destrukcyjna, nawet gdy intencje są pozytywne. Człowiek czuje, że jest inicjatorem swoich działań, twórcą rzeczy i myśli. Dominująca forma świadomości na świecie. Przeciwieństwo Świadomości SK.

Ego: Utrata świadomości Eufouczucia, skutkiem której jest iluzja indywidualności. To kontrolująca jednostka nieświadomego umysłu. Ego zrodzone jest ze strachu, który jest zarówno jego bronią, jak i paliwem. Chce być całością i mieszać się z Eufouczuciem, ale boi się, że zostanie przez nie zasymilowane. Ego próbuje wyeliminować to, czego nie może kontrolować. Czuje, że gdyby mogło wszystko kontrolować, mogłoby być całością. To główna przyczyna cierpienia. Czas, strach i ego to jedno i to samo. Ego jest iluzją. Świadomość SK eliminuje destrukcyjny wpływ Ego na umysł, nie poprzez niszczenie go, ale poprzez powiększanie go do nieskończoności.

Eufouczucie: „Euforyczne uczucia" są czystymi i bezwarunkowymi uczuciami. Są naturalnym stanem umysłu, który jest świadomy swojego Ja. Na początku wydają się być hierarchicznymi, ale każde jest innym smakiem Ja w umyśle. Wyraźna hierarchia zaczyna się bezruchem i ewoluuje do spokoju, radości, rozkoszy, ekstazy... a następnie do całkowitego zanurzenia się w nieopisanym. Eufouczucia mogą tworzyć uczucia, ale uczucia nie mogą tworzyć Eufouczuć. (Synonimy Ja).

Błąd Ego: Fałszywe idee, którymi ego może wypełnić pustkę powstałą po oddzieleniu się od Eufouczucia poprzez wypełnianie swej egzystencji materialnymi rzeczami, mentalnymi koncepcjami oraz grą emocji. Ruch umysłu na zewnątrz, z dala od Eufouczucia.

Czysta Świadomość: Świadomość tego, co jest niezmienne, bez początku lub końca; świadomość Niczego. Stan, gdy nie ma myśli, przerwa. Nie jest się świadomym czystej świadomości, gdy ma ona miejsce. Poza energią i formą. Każda stworzona rzecz jest nieruchomą, nieistniejącą iluzją czystej świadomości.

Czyste Eufouczucie: Percepcja Eufouczucia, zanim przyjmie formę w umyśle. Doświadczenie świadomości czystej świadomości jednocześnie pozostając świadomym;

bez myślenia, bez czucia, a jednak świadomym. Stan, w którym tworzą się cuda. Spontaniczna materializacja fizycznej formy, jak ryby i bochenki chleba, święte popioły, nagłe uzdrowienia chorób. Najczystszy stan indywidualnej świadomości.

Synchronizacja Kwantowa (SK): Pozbawiony wysiłku proces prowadzenia powszechnej świadomości do czystej świadomości, a następnie zakotwiczania jej w Eufouczuciu. SK jest skuteczna, gdy przestaje działać w czystej świadomości.

Świadomość SK: Działanie wykonywane podczas bycia świadomym Eufouczucia. Świadomość poza granicami przyczyny i skutku, wolna od strachu i dysharmonii. Człowiek staje się obserwatorem tworzenia, które odbywa się poprzez niego, ale nie z niego. Przeciwieństwo Powszechnej Świadomości.Intencja SK: Niewymagające wysiłku spełnienie pragnień, jednocześnie będąc świadomym Eufouczucia. Natychmiast rozpuszcza emocjonalną dysharmonię i przywiązanie do pragnienia, jednocześnie organizując siły tworzenia wokół zaspokajania pragnienia na płaszczyźnie materialnej. Spełnienie pierwotnego, najgłębszego pragnienia łączy się z wewnętrznym Ja, wolnym od strachu. Pragnienie bez ego. Zawsze daje więcej, niż prosimy. Tworzy z czystej harmonii. Nie może sprzeciwić się podstawowym siłom tworzenia. Nie może zrobić krzywdy.

Ja: Zobacz Eufouczucie.

Świadomość ja: Zobacz Świadomość SK.

O Autorze.

Dr Frank J. Kinslow od ponad 35 lat bada i naucza uzdrawiających praktyk. Czerpie ze swojego klinicznego doświadczenia jako lekarz chiropraktyk, dogłębnych studiów wschodnich filozofii i praktyk ezoterycznych oraz płomiennej miłości do względności i fizyki kwantowej. W 2007 roku z osobistego kryzysu, który postawił doktora Kinslowa w miejscu, gdzie nie miał co robić i gdzie pójść, zrodził się proces Synchronizacji Kwantowej natychmiastowego uzdrawiania. Z tego niczego dr Kinslow potrafił stworzyć sobie intensywne i dające spełnienie życie. Zaczął nauczać i pisać z taką lekkością i jasnością, że w ciągu kilku lat dziesiątki tysięcy ludzi na całym świecie było w stanie stworzyć sobie intensywne i dające spełnienie życie tylko dzięki przeczytaniu jego książek.

Dr Kinslow jest nauczycielem głuchych, internistą chiropraktykiem i Doktorem w Klinice Duchowego Doradztwa. Wciąż wiele pisze i naucza. Mieszka w Sarasocie na Florydzie ze swoją żoną Martina.

Strona internetowa: www.QuantumEntrainment. com

Originally published in 2012 by Hay House USA Inc.

Tłumaczenie Barbara Mińska
Redakcja Patrycja Lech
Wydanie I
Warszawa 2014
ISBN: 978-83-63046-16-3
P&G Editors
ul. Ogórkowa 44C/1, 04-998 Warszawa
tel. 501-04-99-93
e-mail: biuro@pgeditors.pl
Więcej informacji znajdziesz na: www.pracownia-aniolow.pl